Eixir. Arnau Tost

Guia per a joves gais, lesbianes i les seves famílies

Llibres de l'índex

Quan l'Arc de Sant Martí sembla perdre els seus colors, tingues per segur que és degut al Sol, o no veus les llàgrimes dels teus ulls distorsionant l'escena?

I de vegades, quan menys t'ho esperes, les coses esdevenen complexes i sense sentit. Un caos de problemes i bogeria desorientadora omplirà, tal vegada, el teu cor amb pors i temors, amb ansietat i pena, amb tristesa i dubte... però quan mires cap a aquest Arc de Sant Martí... ¿has oblidat l'antiga bella faula que promet una olla d'or al final d'aquest? No és aquest el jòquer que t'has de quedar mentre dubtes?

De vegades quan no hi vols pensar, ets forçat a patir un gran canvi, fins i tot si tems que no ets capaç d'aquesta mena d'amor: no volent acceptar allò insegur, no volent acabar la manera de viure la vida, les coses que seran... encara, quan mires aquest Arc de Sant Martí, pots veure la seva diversitat de colors, només quan vols... quan dins teu sents com significa més del que et pensaves a primer cop d'ull. Mai et forçarà a mirar-lo.

I algun dia, l'Arc de Sant Martí se t'endurà a la seva esquena i et farà veure l'olla d'or. Només llavors t'adonaràs de que està buida, per omplir-se...

Als millors pares que un fill
pot desitjar,
els meus.

Agraïments

Voldria donar les gràcies a la **M**ontse, que ha tingut la paciència de llegir-se l'original, fent-hi oportuníssimes remarques i observacions. Mai he conegut ningú amb tanta energia, vitalitat, franquesa i optimisme i que a més, la sàpiga trametre als de la vora. El deute que tinc amb tu és inoblidable. També al **J**osep **M**., el meu editor, que ha possibilitat que aquest llibre surti a la llum. A l'**Ò**scar per la calorosa acollida i els "trucs" literaris. I'd like to thank also **L**aura **S**iegel for allowing me to translate her great article about having a gay son, and **S**cott **B**idstrup for letting me use his noteworthy resources for the parents of gay, lesbian, bisexual and transgendered youth. Mostrar el meu reconeixement al **C**asal **L**ambda de Barcelona i als Jordis així com a la **P**FLAG (Parents and Friends of Lesbians and Gays, Nova York). A la **T**omateta, guitarra i amiga d'infància. A en **J**oan, que sense ser-ne conscient va deixar empremta en la meva vida, un símbol que em descobrí tot un món de noves sensacions i que fou essència, en bona part, de la meva inspiració. En tu he trobat una persona, en un món on cada vegada hi ha menys persones. Gràcies.

I a tots aquells i aquelles que han contribuït a fer-me el camí més fàcil, a animar-me en les èpoques menys bones, i a fer realitat la meva il·lusió tot participant directa o indirectament en el projecte.

COPYRIGHT © 2000 D'ARNAU TOST
– Tots els drets reservats –

Cap part d'aquesta publicació, inclòs el disseny de la coberta, no pot ser reproduïda, emmagatzemada o tramesa de cap manera ni per cap mitjà, tant si és electrònic, com químic, mecànic, òptic, de gravació o bé de fotocòpia, sense la prèvia autorització per escrit de l'autor, llevat de citacions a revistes, diaris, llibres o a publicacions d'Associacions culturals sense ànim de lucre, sempre que es faci esment de la seva procedència. L'infractor pot recórrer en responsabilitat penal i civil.

Inscrita en el Registre de la Propietat Intel·lectual del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.

Índex

Introducció **7**

L'aventura a allò desconegut: conèixer-se **9**
El món gira 10
Qui sóc? 10
Identitat Confusa. Què fem per trobar la nostra identitat sexual? 11
Qui és qui? 15

Entrar en aquest ignot món **18**
Ignorem inconscientment o voluntàriament? 19
Amics, una altra recerca 22
El sisè sentit 26

Seguint **27**
Com **no** intentar solucionar problemes 28
Enfrontant els problemes 29
Plorar-riure, i després? 33
Sóc únic! 35

Sortir de l'armari **40**
Menys fàcil o possible? 41
Ho vull? 41
Una primera aproximació 42
Fent els preparatius 46
Preveient reaccions i ficant-me a la pell de l'altre 47
Fixant el dia "D" 52
Dir-ho 53
Sortir per a sortir... 54
El meu armari té tres portes! 56
A mi, com m'ha anat? 57
Per què "armari" i no "calaixera"? 59

Fent front a les preguntes **60**
Preguntes sobre mi 61
Preguntes sobre nosaltres 67

Els estereotips **70**
Com és la vida a «l'armari»? 77
Aquesta és la meva història 82
Som conscients de com actuem? 85
Tot depèn amb què es miri! 86

El meu amic **89**
Crec que el meu amic és gai 90
El meu amic és gai 92
Com sé si està en perill? 93
Quan l'amor i l'amistat... 96
I jo em pregunto... 98

Sexe? Sí, segurament **101**
Sexe segur? 102
Principals malalties de transmissió sexual 102
La sida 103

L'ús del preservatiu 105
Principals pràctiques sexuals 106
Principals complements sexuals 108
Altres pràctiques i moviments de la cultura gai 111

Pares i fills 114
Què m'està passant? I al meu fill? 115
Qui l'ha «fet» així? 115
És culpa meva? 116
Però la Bíblia diu que és pecat! 117
Per què m'ho havia de dir? 118
Per què no vam ser els primers en saber-ho? 119
Ho hauria de dir a la família? I als veïns? 119
L'homosexualitat no és una perversió antinatural? 120
Pot ser curada l'homosexualitat? 121
Significa que el meu fill serà extravagant? 122
És impossible que el meu fill sigui gai: no ho sembla! 122
Això és terrible! Viurà sempre sol i miserablement? 123
Mai podré tenir néts... 123
No em fa res que el meu fill sigui gai 124
Però jo vull informació objectiva! 126
Haig de parlar amb algú! 126
Què passa amb la sida? 126
Històries de pares... 128

Què passa amb les lleis? 134
La situació arreu del món 135
Puc casar-me? 135
Puc adoptar fills? 135
Com funciona la repartició de béns? 135
És imprescindible el testament? 135
Quins drets tinc si crec que se'm discrimina? 135
Hi ha companyies que vigilin els meus drets? 136

ANNEXES 137

Rascant el passat 138
Què deien? 138
Què diuen? 138
En conclusió 141

Testimonis 142

Com s'ha fet aquest llibre? 145

Carta: em declaro a un noi 146

M'han obert la ment i m'han obert el desig... 154
Per a mi 154
Per a tots 155

Recursos 157
Bibliografia 158
Internet 165
Associacions **¡Error! Marcador no definido.**

Introducció

Als lectors joves d'identitats confuses:

Aquest confetti va començar com una aventura creativa d'escriure sobre la recerca d'una identitat, la meva.

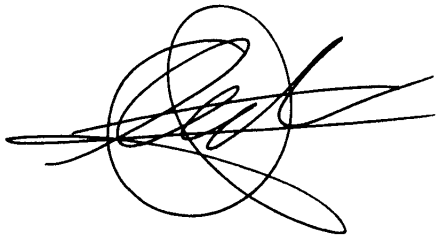
Com un apassionat de la informàtica vaig utilitzar, en bona part, aquest mitjà per recollir informació i opinions de com reconèixer la meva identitat, al mateix temps que d'altres joves em van descobrir les seves. No m'imaginava que la informàtica «s'humanitzés» fins a un punt, en que em donés bona part de les respostes a preguntes que van anar desencadenant-se, una rera l'altra, sense haver estat abans formulades, i per això estructuro el llibre en capítols, on cada un d'ells forma el camí de la meva aventura.

En aquesta he trobat altra gent que tenen la mateixa «curiositat», i que he compartit – de forma paradòxica – una soledat tecnològica. I aquest n'és el resultat humà que em permeto oferir-vos, no només per a gaudir-ne, sinó també per a viure aquest aprenentatge que jo he descobert.

Tot això que llegireu – si us atreviu, ja que reconec que sóc un escriptor novell, caòtic i dens –, no és cap veritat absoluta, sinó moltes veritats particulars, individuals i quotidianes, fruit d'una correspondència informàtica amb desconeguts, feta en unes hores d'evasió, curiositat i tafaneria personal.

Què és per mi ser gai? Per mi és el més maco que hi ha. La veritat: no és la nostra desgràcia, sinó el nostre destí, de cada un i cada una de nosaltres. És com estar en dos móns paral·lels, és com el

yin-yan, com el blanc i el negre, com la llum i la foscor i com el bé i el mal. Ser gai és estimar sincerament, és sofrir per una mirada, és plorar per dins, és un sospir que et trenca l'ànima en mil trossos, és fingir passió desbordant tot sepultant-la entre quatre parets. El ser gai és una cara trista, és un cor que batega un segon més ràpid del comú, és estar rodejat de gent, però al cap i a la fi... només el ser gai és riure plorant, és una amistat callada, és guardar una força comparada amb la d'una tempesta que arrasa tot allò que troba al seu pas. Ser gai és pensar sense raonar, és guardar sense donar, és escoltar en silenci, és ser captiu en una presó de paper, és respirar quan algú t'està penjant. El ser gai és cantar en els somnis, és somriure a tot allò que és irreal, és matar-te cent vegades al dia i és tornar a néixer, és prendre seriosament la vida, és ajudar esperant que t'ajudin (encara que, potser, mai és així), és ser vagabund de l'afecte dels altres, és una mirada buida, és una tallada sense dolor, és una mà estesa, és un amor sense amor. El ser gai és il·lusionar-te per res, sofrir per algú més. El ser gai és alguna cosa més que pensar... és, simplement, ser un peix en la mar.



Arnau.

L’aventura a allò desconegut: conèixer-se

El món gira

C*ansat, frustrat, enfadat, trist, decaigut, desanimat, confús, desorientat, sol, incomprès... però sempre ha estat així? Estem cridant dins nostre, però no podem ser sentits.*
L'etapa de l'adolescència és complicada. És el moment on les hormones que teníem fent la becaina es desperten amb ganes de donar guerra, però tal vegada hi hagi alguna cosa més que compliqui encara tot aquest enrenou, i aquest «quelcom» és nosaltres mateixos.

La vida no està dissenyada per ser fàcil. Fou ideada per ser moltes coses: alegre, aventurera, rutinària, excitant... però mai fàcil.

Vivim en una societat que es guia per inèrcia, una força que és menys fàcil d'aturar i que mou les masses, i és més senzill romandre en la rutina, que no pas prendre decisions i deixar la seguretat i allò que és familiar, de banda.

Els nens no ens qüestionem qui ni què som, no tenim por del que podem sentir ni de ser nosaltres mateixos. Creiem saber el que som, no ens posem en dubte, i tot és possible. Estem acompanyats perquè no sabem que hi ha altres maneres d'estar, els pares són uns herois, les lluites entre amics aviat s'obliden, riem molt, i plorem per coses ínfimes a les que de seguida els hi traiem importància. Juguem sense que ens importi qui guanya, no ens preocupem per si som prou atractius o no, ni ens afecta que els pares ens abracin i ens donin petons abans d'anar a dormir, i ha passat: ha arribat el moment on ja no és possible jugar innocentment. Hem descobert que els nostres pares no són perfectes, que no és possible tirar marxa enrera per corregir aquelles coses que hem fet malament i de les que ens penedim. Necessitem que tot porti una etiqueta, que porti un nom i estigui classificat, però jo no: vull viure per mi mateix!

Qui sóc?

C*om a sers humans estem plens d'emocions – ja siguin romàntiques o físiques – per una altra persona que pot ser del teu mateix sexe, de l'altre o per persones de qualsevol sexe. Les* experiències *amb un sexe diferent o amb el mateix, causen*

curiositat, estranyeses i confusió, i crec que no determinen, necessàriament l'orientació sexual, i així ens ho explica en Carles:

> ► "Per què a mi? No podia ser un noi normal i corrent? És que havia fet alguna cosa malament per merèixer aquest càstig etern? Sabia que no era culpa dels pares, de l'educació que m'havien donat... però no podia treure'm del cap que, tal vegada, si hagués nascut en una altra família jo no hagués «sortit» així...
> Miro al meu voltant i... què veig? No res. No veig res. Com pot ser? No ho entenc: estic envoltat de gent, però em sento diferent a ells, veig... com si no encaixés, com si fos un ser estrany, anòmal i... diferent. Sempre he predicat que la diferència dóna lloc a la pluralitat, a l'enriquiment, però tal vegada hagi fallat en veure que, aquesta «pluralitat» no sempre és enriquiment, sinó que també constitueix patiment, sofriment, turment... jo no vull que ningú es compadeixi de mi! Jo vull ser normal! Però m'adono que, allò que per uns és normal, és anormal pels altres i... llavors penso que sigui el que sigui normal, cadascú en té un concepte diferent, i tal vegada, hagi de ser jo el qui trobi la meva pròpia definició."
>
> *Carles, 17 anys*
> Estudiant en un institut de secundària.

Identitat Confusa. Què fem per trobar la nostra identitat sexual?

E*l punt d'inici d'aquest procés és el de sensibilització, en el qual et veus diferent dels altres que t'envolten, si bé no saps en què rau aquesta diferència. Després et perceps diferent a tu mateix, et veus una cosa estranya, acompanyant-te sentiments de culpabilitat: és la* IDENTITAT CONFUSA.

Ens preguntem:

- Quan somnio i fantasiejo és amb nois o noies?
- M'he enamorat alguna vegada d'un noi? D'una noia? De tots dos?
- Són els meus sentiments vers els nois/es clars i reals?
- Amb qui voldria passar la resta de la meva vida? I el cap de setmana?
- Em sento diferent dels altres nois/noies? Per què?
- ...

De tots aquests interrogants no en trec res de clar sobre la meva identitat sexual, malgrat tot, el joc de les preguntes em permet reflexionar irònicament. Per això he de buscar altres camins emocionals de gent que manifesta com ho ha trobat. Davant això, resulta complicat i, de vegades, és més fàcil considerar-se un «entremig». Aquí tenim els casos de l'Edgar i en Joan:

► "Mai he sabut respondre com sé que sóc bisexual. Sempre ho he sabut, fins i tot abans de ser sexualment actiu. El que sí puc contestar és quan em vaig adonar que hi havia gent que no era bisexual.
M'he divertit amb experiències sexuals amb nois i noies, abans de què s'esperés que triés entre un i altre sexe."

Edgar, 21 anys
Estudiant de Ciències Polítiques.

► "Recordo el dia que vaig agafar el volum 8 de l'Enciclopèdia. En el llom hi posava "garró-Kef" i mig tremolós anava passant les pàgines buscant què volia dir aquella paraula, aquell mot que em feia tanta por: "homosexualitat"... temia veure la meva fotografia impresa sobre el paper, amb un subtítol que digués "Homosexual"."

Joan, 19 anys
Estudiant de Dret.

El testimoni d'en Guillem no és pas massa diferent:

► "Vaig començar a adonar-me que era *diferent* dels altres quan a l'escola els meus amics començaven a parlar de noies, i jo notava que em sentia indiferent envers elles, si bé eren els meus propis companys els que despertaven en mi alguna cosa que encara no sabia el que era.
Fa dos anys em preguntava si allò que estava sentint era un simple passatge en el temps, alguna cosa *normal* de la meva edat, *freqüent* i *usual*, però he anat veient que no és així: no ha estat un «simple passatge en el temps», i encara ara me n'adono.
No ets un bitxo estrany! No estàs sol! Som milions! No et sentis culpable! No n'hi ha motiu!"

Guillem, 17 anys
Estudiant de Secundària.

Davant els testimonis que ens parlen de les preguntes que hem formulat, sembla ser que molts joves sabem que un no tria la seva orientació sexual, ni és un estil de vida *que s'esculli, el que sí es tria és afirmar-te a tu mateix, definir-te, acceptar-te i voler ser feliç. L'orientació sexual és una altra peça que forma part de cadascú de nosaltres, ni millor ni pitjor, simplement: diferent del què la gent diu "normal", menys freqüent, i la sexualitat no és res més que això: una altra part de nosaltres que ens fa un individu propi. Jo no sóc la meva orientació sexual, de la mateixa manera que tu no ho ets: sóc la suma, com tu, de la meva experiència i personalitat, com ens comenta en Jordi:*

> ► "Ser gai em *mola* molt, perquè és un sentiment molt diferent: és poder estimar i ser estimat, és ser home en tota l'extensió de la paraula, és madurar, és realitzar-te, és ser tu mateix, és poder dir a un home: "t'estimo"... és quelcom tan gran i meravellós que tal vegada no pugui expressar totalment. Tots els dies, quan em llevo, em dic a mi mateix: *"vas néixer per a ser feliç*", i crec que amb els meus principis i virtuts, estic aconseguint tenir una vida tranquil·la i feliç."
>
> *Jordi, 22 anys*
> Estudiant de Ciències del Mar.

Una altra opinió una miqueta més radical és la d'en Xavi:

> ► "Ser gai o hetero és el mateix: has de viure amb valors, ètica o principis, com tu prefereixis dir-ho, perquè si no és així, penso que és llavors quan et fas esclau d'una vida que en el fons no t'agrada, al mateix temps que fas esclaus als innocents que t'envolten.
> I a aquells que no són tolerants, més els valdria investigar què és el respecte, que per si tenen una cultura subterrània i no ho saben, existeix una llei Universal (com la llei de la gravetat) molt interessant: tot allò que fas, et retorna, o sigui, que si tires merda, et tiraran merda per l'altra banda."
>
> *Xavi, 24 anys*
> Estudiant de Biologia.

Allò que en la nostra cultura anomenem «homosexualitat», es troba *en totes les ètnies, cultures, religions, estats socials i econòmics, edats...*

És curiós com l'homosexualitat ha estat àmpliament estudiada durant molt de temps i, en canvi, l'heterosexualitat no s'ha estudiat pas, o de manera molt superficial. Tampoc no és una fase*, si més no per a tots: i és molt possible que et sentis ferit si algú et diu: "*tranquil, és només una fase*", perquè el que t'estan dient és que els teus sentiments no estan bé, no són "normals", però que estiguis tranquil perquè aviat "t'encarrilaràs". L'amor és l'amor, t'ho miris d'on t'ho miris.*

► "M'ha vingut una onada de goig. Fins i tot trobo estrany estar tan content, i... què collons! Estic molt bé! Sí, sóc GAI, GAI, GAI... G-A-I! Com sona. Ara veig clar que l'atracció que tenia per algunes noies no té res a veure amb el que sento pels nois... i, saps? Les mans em tremolen i crec que estic plorant, bé, no n'estic segur, perquè ho veig tot aquós... no vull que pensis que m'he fumat un porro, ni res d'això... si més no, de moment! El que passa és que em sento molt bé, de fet, gairebé feliç. Ja he aconseguit ficar la fitxa del trencaclosques al seu lloc, encara que feia temps que l'hagués pogut posar. L'important és que aquesta ha encaixat, i em sento molt orgullós d'haver-me trobat a mi mateix. Ara, acabo de donar lloc a l'inici d'un nou camí, i no dic que serà fàcil, dic, simplement, que serà menys fàcil. Gràcies per ser aquí."

Andreu, 19 anys

Estudiant d'Econòmiques.

► "Em resistia a pensar que m'havia tocat a mi. Justificava els meus pensaments, sensacions, fantasies i actes dient-me que "era una fase", que "havia begut una mica massa", "que només m'havia passat una vegada" o que "era bisexual". Vaig arribar a comportar-me de manera racista i intolerant, criticant a altres nois i noies dels que se sentia dir que eren gais, contant acudits de marietes... tot per "ser una altra". En el fons sabia que m'enganyava a mi mateixa, i no em trobava a gust actuant així... no era propi de la meva manera de ser."

Marta, 24 anys

Treballadora Social.

Com veiem en els casos de l'Andreu i la Marta, és ara, quan te n'has fet a la idea, quan acceptes la teva identitat que decideixes d'introduir-te en la cultura i la comunitat gai, coneixes gent, et relaciones, tens les primeres relacions de parella i et sents bé amb tu mateix, i deixes de ser un noi o una noia homosexual *(avergonyit, culpabilitzat o amb remordiments) per a ser un noi* gai *o una noia* lesbiana *(que implica tenir de la pròpia sexualitat la mateixa visió que té un heterosexual sa, i estar alliberat de tot temor pel fet de ser homosexual). Sovint hi ha però, una doble vida: amb una sèrie de gent ets heterosexual (a la feina, amb col·legues...), i amb altres ets tu mateix, podent arribar a un procés de "desconnexió" del món heterosexual: és curiós com pots pensar que com que són diferents, pots apartar-te d'ells i introduir-te amb els meus "iguals", intentant evitar el món heterosexual. Tal vegada sigui degut a què vols mostrar-te com tu ets, pròpiament, i penses que si estàs amb gent que et comprèn et serà molt més fàcil. Hi ha les seves parts positives i negatives a això, més endavant ho discutirem. Després ja ve la fita que has esperat, l'acceptació total, quan et mostres tu mateix sense complexes, sent tu, i convertint la teva manera de ser en un concepte d'honor: estic orgullós de ser gai.*

Hem recorregut bona part del camí, i podem mirar enrera i veure quant hem caminat. Si veus aquest camí difús, emboirat o equivocat, com possiblement és, seu-te a la vora i descansa, perquè pel fet que ho vegis i et plantegis fites i preguntes ja ha valgut la pena. Les conclusions en les exposa en Sergi:

> ► "Què és ser gai? Què és ser home? Què és ser dona?
> No us confongueu: només és qüestió d'actitud, no és res més que el ser honestos amb un mateix."
>
> *Sergi, 23 anys*
> Estudiant de Ciències Polítiques.

Qui és qui?[1]

N*o és pas infreqüent el fet de no saber què volen dir determinats termes que molt possiblement hagis sentit. No són res més que això, pures definicions i etiquetatges*

[1] Algunes d'aquestes definicions estan basades en les que ofereix l'organització *AllTogether* que alhora es basen amb les de la *Community United Against Violence Speakers Bureau Training Manual. June 1997 revision (San Francisco)*. D'altres s'han adaptat de *The Journey Out* (veure bibliografia)

que s'han establert, per a fer referència a una sèrie de conceptes, si bé no són, en absolut, una cosa «fixa» ni invariable.

Aquestes en són les més usuals:

- **Homosexualitat**: atracció sexual, emocional i romàntica pel mateix sexe. És normal, de causa[2] desconeguda i no és una malaltia.
- **Bisexualitat**: atracció sexual, emocional i romàntica per tots els sexes. És normal, de causa desconeguda i no és una malaltia.
- **Heterosexualitat**: atracció sexual, emocional i romàntica pel sexe oposat. És normal, de causa desconeguda i no és una malaltia.
- **Orientació Sexual**: els sentiments que un té envers una persona del mateix sexe, del contrari o de tots dos. No és un tret d'oposats, és a dir, s'hi troben diferents graus intermitjos.
- **Gai**: home que se sent atret per un altre home. També és utilitzat per englobar tots els termes que fan referència a l'homosexualitat com "lesbiana", "bisexual", "transvestit", etc. Per altra banda, també pot fer referència a la comunitat. Finalment, *gai* és aquella persona que no té sentiments de culpa, por o vergonya per ser tal com és... és una persona orgullosa d'ella mateixa (*proud*).
- **Bi**: persona que se sent atreta per tots dos sexes. La bi-fòbia està present en la comunitat heterosexual i homosexual. Un bisexual pot sentir-se atret més fortament per un sexe o bé en la mateixa mesura per tots dos.
- **Lesbiana**: dona que se sent atreta per una altra dona.
- **Recte**: home o dona que se sent atreta pel sexe contrari. De l'anglès "*straight*".
- **Transgènere**: aquells qui entrecreuen el seu gènere. S'hi inclouen els gais afeminats, les lesbianes masculines, transsexuals, transvestits, "*drag queens*" o "*drag kings*", homes amb cabell llarg i dones amb cabell curt.
- **Transsexual**: disposar "del cervell d'un sexe i el cos d'un altre". Haver nascut tenint el cos del sexe oposat al que un se sent.
- **Transvestit**: home heterosexual que es vesteix com a dona per passar-s'ho bé o per obtenir una gratificació sexual.
- **GLBT**: sigles per Gai, Lesbiana, Bisexual i Transsexual.
- **Sortir de l'armari**: obrir l'orientació sexual a un mateix o als altres. També fa referència al procés d'adonar-se de la pròpia orientació o identitat. De l'anglès: "*coming out of the closet*".
- **Estar a l'armari**: mantenir en secret l'orientació sexual d'un. De l'anglès: "*in the closet*".

[2] Hi ha qui pensa que caldria plantejar-se si realment té causa objectiva.

- **Drag**: vestit com una dona. Actualment s'aplica a homes que es vesteixen com a dones i viceversa, ja sigui per entreteniment i oci d'altres o bé per divertir-se. De vegades continua el terme "*queen*" or "*king*", depenent de si es tracta d'una dona o un home.
- **Ambient**: és l'entorn gai. Un *bar d'ambient* és aquell en el qual hi freqüenten gais. També pot ser utilitzat com a "*ser de l'ambient*", referint-se a ser gai, a l'igual que "*ser del rol"* o "*ser del gremi*", entre d'altres.
- **Andrògen**: tenir sentiments masculins i femenins, i mostrar aquests dos comportaments. Aquest terme s'utilitza independentment del sexe o l'orientació sexual.
- **Entendre**: en l'argot gai es refereix a ser gai. Per exemple, l'equivalent a "*En Pere és gai?*" seria "*En Pere n'entén?*".
- **Lambda**: la lletra *lambda* de l'alfabet grec fou adaptada al 1970 per representar el moviment gai en senyal de llibertat per la *Gay Activists Alliance* a New York.
- **Triangle Rosa**: un triangle rosa invertit ve a representar un símbol d'orgull, en memòria als milers de gais assassinats pels nazis en els camps de concentració durant la Segona Guerra Mundial. Els presoners dels camps de concentració portaven diferents símbols que venien a representar el delicte que havien comès... als gais els assignaren un triangle rosa. Quan aquest triangle en té un altre de color blau superposat, es refereix als bisexuals.
- **Bandera amb l'Arc de Sant Martí**: una bandera dissenyada al 1978 per Gilbert Baker representant la diversitat en la comunitat gai, lesbiana i bisexual, per al *San Francisco Gay Freedom Day*.
- **In**/**Out**: estar dintre o fora l'armari, estar introduït dins la cultura gai o no, seguir la moda o tenir un estil propi.
- **Homofòbia**: és la pressió social i la discriminació que s'exerceix vers els que tenen una orientació sexual diferent de la majoria.

Seria d'especial interès incloure una fotografia en aquest espai.

Entrar en aquest ignot món

Ignorem inconscientment o voluntàriament?

T*u ja estàs en aquest món, però no el veus perquè no el reconeixes. Observa per la finestra! Sigui el que sigui el que hi vegis, pots començar a mirar-t'ho des de diverses perspectives, com ens explica en Robert:*

> ► "Ei! Què hi ha algú? Hi ha algú que m'escolti? La gent corre, passa de llarg i és llavors quan m'adono que la solitud em destrossa. Tothom em veu content, alegre, sense problemes quan, a la realitat, aquesta felicitat que irradio és pura mentida, pura farsa estúpida que permet amagar-me de mi mateix. Així he arribat a pensar que passo desapercebut, que pel fet que els altres em veuen feliç jo seré feliç, però no em puc enganyar a mi mateix. Ho he intentat, però no he pogut, i m'he frustrat més. Jo sóc jo, cadascú és únic i m'haig d'acceptar tal com sóc. No haig de permetre que se'm compadeixin de mi, perquè llavors, admetré que tenen motius per sentir llàstima. Haig de demostrar que sóc feliç sent com sóc, perquè sóc feliç. Haig de demostrar que realment, tots som únics, perquè sóc únic, i només així podré arribar a ser jo."
>
> *Robert, 17 anys*
> Estudiant en un institut de secundària.

La timidesa. Penso que tots som, en determinades ocasions tímids, però hi ha persones que ho som més que d'altres. ¿Quantes vegades hem envejat aquells que són tan extravertits, que són companys de tothom i que sempre tenen ganes de gresca? Quantes vegades hem volgut ser oberts i graciosos i temem a obrir la boca? Hem de deixar la timidesa de banda, hem de mostrar-nos segurs de nosaltres mateixos, perquè si d'altres joves com tu o com jo, han aconseguit tirar endavant, més ho pots fer tu, o et consideres algú tan especial per ser l'únic que es queda frenat? En Gerard ens explica com s'ho fa per fer front a aquest sentiment:

> ► "Seu-te, relaxa't, tanca els ulls i dibuixa l'escena, imagina com et pots sentir d'incòmode i, després, compara-ho amb la sensació d'haver conegut i parlat amb algú amable, que t'escolta i t'accepta. No val, la pena de fer aquest esforç per fer front a la timidesa? Conèixer gent et servirà per tirar endavant i

> deixar enrera els problemes, les pors, temors... però també per enriquir la teva vida. És menys senzill acceptar-te a tu mateix si estàs sol: creu en tu mateix."
>
> *Gerard, 24 anys*
>
> Infermer. Treballa en un hospital d'una ciutat de 150.000 habitants.

Coneixes alguna organització *gai-lesbiana per la teva regió? Segur que n'hi haurà alguna. Agafa la guia telefònica o truca a l'operadora d'informació i pregunta pel telèfon. També pots accedir a algun motor de recerca d'Internet i busca sota les paraules clau "coordinadora", "gai", "lesbiana", "bisexual", "organització"... en l'idioma que prefereixis. De vegades ens fa por, fins i tot pànic la idea d'entrar i que tothom se'ns giri i es diguin: "és gai". És com si portessis un cartellet al front que digués "jo sóc gai". Tens raó, potser tu portes aquesta etiqueta, però ells també!*

De ben segur que hi ha una línia rosa *disponible. Sovint és un número gratuït*[3] *de telèfon al qual pots trucar i ets atès per una persona que és gai. Allí et podran assessorar sobre on trobar gent, el sexe «segur» o, simplement, per a parlar de com et sents. És un telèfon on t'escolten, i poden ajudar-te a que et sentis millor, com ens explica en Dídac:*

> ► "La primera vegada que vaig pensar en trucar a una línia rosa estava molt nerviós. No sabia ben bé què diria. Quan ho vaig fer i vaig sentir una altra veu a l'altra banda del telèfon se'm passaren tots els mals: els vaig explicar com em sentia i vam parlar-ne una estona. Després em vaig trobar molt millor. Li vaig dir on vivia, i em donà diferents llocs per trobar altres nois i noies. Va ser tot un encert!"
>
> *Dídac, 16 anys*
>
> Estudiant. Viu en un poblet d'uns 5.000 habitants.

Fes-te voluntari *d'una organització sense ànim de lucre. Allí trobaràs molta gent que és tolerant i oberta de ment, que et respectarà i t'oferirà el seu suport. També et servirà per fer-te sentir humà, veure el que val quan ajudes als altres i, si tens sort, podràs trobar-te amb altres homosexuals que estiguin desenvolupant les seves tasques d'ajuda a la comunitat i contribuint a fer un món millor.*

Parla amb un amic *que sigui pacient, explica-li com et sents, de què tens por... també pot ser un professor o mestre, l'entrenador, el mossèn... si prefereixes que l'assumpte sigui privat, deixa-ho clar de bon principi. No tinguis vergonya d'anar a parlar amb el psicòleg o el psiquiatra. Es tendeix a pensar que només hi van els bojos i, penso que la major part dels que ho són, no hi van, perquè no s'hi veuen. Són professionals que et poden ajudar i que a més, t'oferiran total confidencialitat.*

Quan et sentis trist i sense ganes de continuar endavant, pensa un moment amb aquells famosos que han fet pública la seva orientació sexual: fes ús de rols positius*: pensa en aquells gais que han arribat lluny, tot i les pressions i adversitats que s'han trobat. També pot tractar-se d'un familiar o amic teu. Això ajuda a trencar els estereotips presents en la nostra societat. Així ho conta la Mònica:*

> ► "Et reconforta saber que hi ha gent gai que ha arribat lluny, o han marcat les pàgines de la història: *Michelangelo*, *Elton John*, *Pedro Almodóvar*, *Federico García Lorca*, *David Bowie*, els membres de *Depeche Mode*, *Beethoven*, *Juli Cèsar*, *Martina Navratilova* o *Oscar Wilde*, per citar-ne només alguns."
>
> *Mònica, 19 anys*
> Estudiant de Medicina.

Hi ha gent a la que no li agrada anar de pubs, de discoteques, sortir de marxa a la nit... prefereixen prendre una tassa de té o un cafè en un bar i xerrar. Si no has conegut cap gai que comparteixi els teus interessos, si veus que no hi ha massa en comú, segueix buscant a través d'altres àmbits, com és el cas de la Mercè:

> ► "Jo vaig adonar-me que no estava sola a través de l'IRC. Per mitjà d'Internet i els xats, vaig conèixer els primers gais, fins i tot de zones pròximes on jo visc. Hi havia molt grups de temàtiques diverses, i de seguida vaig veure quins eren aquells que m'interessaven. Per mi Internet ha estat de gran ajuda per entrar en el món gai i per conèixer gent."
>
> *Mercè, 18 anys*
> Estudiant de Medicina.

---

[3] A Catalunya i a Espanya podeu utilitzar el 900 601 601, de la Coordinadora Gai-Lesbiana.

Amics, una altra recerca

E*stem envoltats de molta gent, de molts companys, però és difícil trobar amics. Amic és una persona que t'escolta, sobretot en l'inici. No t'ha de demanar res a canvi, perquè la comprensió es dóna gratuïtament. Pot mostrar-te interès pel tema, fer-te preguntes, no t'ha de voler «curar» o «convertir»: t'ha d'acceptar tal com ets. T'ha de mostrar el seu suport i ajuda, el seu enteniment, t'ha de preguntar pel teu estat d'ànim, ha d'estar amb tu en els moments durs i ha de saber respectar el silenci. També és un amic aquella persona que intenta salvar-te, rescatar-te, dient-te que t'estima tal com ets, creguis o no creguis el que et digui. Un amic, és aquella persona amb qui pots estar molta estona sense dir res, i entendre-us. Ha d'entendre la importància de la teva intimitat, ha de saber valorar la teva seguretat així com el teu benestar.*

Nombrosos personatges cèlebres de tots els temps han buscat una definició del que són els amics, heus aquí un recull d'algunes:

- Els **amics** són com els melons: se n'han de provar cinquanta per trobar-ne un de bo (*Claude Hermet*)
- Els **amics** són com els taxis, és difícil trobar-los quan fa mal temps (*P. Bonnet*)
- Els **amics** són una dicció basada en alguna experiència momentània (*R. W. Emerson*)
- Es pot dir que un **amic** és l'obra mestra de la naturalesa
- L'amic de tot el món no és un **amic** (*Aristòtil*)
- No busqueu un amic perfecte, busqueu un **amic** (*Anònim*)
- No esperis a què el teu **amic** vingui a descobrir-te la seva necessitat, ajuda'l abans
- No hi ha riquesa tan segura com un segur **amic**
- Quan la veu d'un enemic acusa, el silenci d'un **amic** condemna (*anònim*)
- Quan un és **amic** de si mateix, ho és també de tot el món (*Séneca*)
- Qui deixa de ser **amic**, no ho ha sigut mai (*proverbi francès*)
- Un **amic** és algú amb qui es pot no fer res i gaudir d'això (*anònim*)
- Un **amic** és la persona que ho sap tot sobre tu, i que a més a més, t'estima (*Leon Dandi, Albert Hubbard*)
- Un **amic** és una persona amb la qual es pot pensar en veu alta (*W. Emerson*)
- Un **amic** fidel és una ànima en dos cossos (*Aristòtil*)
- Un **amic** meu és aquell que em salva, no el que em compadeix (*Thomas Fuller*)
- *I per tu, què és un amic?* .....

Fes saber als teus amics el molt que t'ajuden en la teva vida. No et faci res de demanar-los ajut quan els necessitis, i estigues disponible al que ells puguin necessitar.
Si et trobes sol relaciona't amb grups de mentalitat oberta: estudiants d'alguna associació extracurricular com de teatre, d'una revista, d'una banda de música, d'un club esportiu, etc. Si ets molt tímid crida algú que també ho sigui i amb qui et sembla que et pots trobar bé. Quines activitats i afeccions teniu en comú? Tocar la guitarra, comprar o passejar pel parc són alguns exemples dels molts que hi poden haver.

Alguns de nosaltres hem pogut pensar en la possibilitat d'haver de canviar tot el nostre entorn per tal de trobar-nos millor i poder ser nosaltres mateixos. Tal és el cas d'en Robert:

> ► "He estat pensant amb aquella cançó que diu: "Descarta els teus amics per canviar d'escenari".
> El meu escenari necessita canviar. Estic a l'armari i crec que tal vegada els amics em condicionen per a que hi continuï estant... no donen mostres de que puguin ser tolerants amb mi quan sàpiguen la veritat.
> Vull desfer-me'n totalment, me'n vull separar... em sento com si fossin blocs en el meu camí a l'auto-honestedat. Hauria de deixar de sortir amb ells? Em dol que amb un d'ells ens coneguem des de fa 6 anys, i amb un altre des de 4, però penso que és l'única manera de poder viure la vida com realment vull i de la manera amb que em sentiria a gust.
> Han estat bons amics, però amb el "meu hetero"... penso que seré una persona totalment diferent quan surti de l'armari, i s'adonaran que he canviat. Què hauria de fer?"
>
> *Robert, 17 anys*
> Estudiant en un institut de secundària.

*No has de perdre els amics de veritat! Si no t'han fet res, si no saps com poden reaccionar, no pots ser injust amb ells. Moltes vegades ens sorprenem de la bona reacció que tenen. Quan diem que "*estimen el meu hetero*", en realitat, estem dient que ens estimen a nosaltres, perquè actuant com a heterosexuals no canviem el nostre caràcter ni els nostres principis. Quan surts de l'armari no canvies,*

continues sent el de sempre, amb la diferència que ets més honest amb tu, i amb els que t'envolten, i et trobes bé. A aquells que estimes, dóna'ls l'oportunitat de què et coneguin!

I què passa quan ens plantegem quina seria una relació d'amistat o de parella ideal? En aquest quadre es mostren només alguns dels trets que valora més la gent que he enquestat:

Aquesta no és una bona relació

1.- Un company té una dependència emocional, econòmica i espiritual de l'altre
2.- Gelosia constant
3.- Amor obsessiu: la vida d'un gira totalment a la de l'altre
4.- Manca de comunicació
5.- Donar i no rebre (o prendre sense donar)
6.- Intolerància i insensibilitat vers les necessitats, creences o opinions de l'altre
7.- Abusos verbals, físics o sexuals

*Fins i tot en les associacions i organismes més formals hi pots trobar gent indesitjable i que, el seu objectiu no és estrictament el d'ajudar als altres. Estigues alerta i recorda que una persona que ajuda a una altra de cor, no demana res a canvi. Com Louise L. Hay diu: "*la impaciència no ens dóna temps per aprendre. Cal fer coses petites que, sumades, ens donaran la solució*".*

El món digital i l'era de les telecomunicacions està de moda. Internet és una eina fantàstica per trobar recursos, i també per conèixer gent, però si bé té moltes i innumerables utilitats i trets positius, també en té de negatius, i un d'ells és la capacitat de ser qui realment vols ser, sense fronteres. I això és dolent? Bé, pots donar una imatge teva que no és la real, no a tu, si no als altres, de manera que és difícil saber si coneixes a algú tal com és ell, o com voldria ser i, fins i tot, com vol que tu pensis que és.

Pots trobar-te amb gent que, pel fet de compartir la teva mateixa orientació sexual, t'associen al sexe: són els "amics pel sexe".

La teva vida és això: teva, i per tant sempre *pots dir "prou" quan vulguis o et sentis incòmode. Tingues clar com és la comunitat homosexual i no permetis que et venguin el producte de què ser gai està lligat al sexe. El sexe és present en la relació*

de parella de la mateixa manera que hi és present en els heterosexuals, ni més ni menys.

Si en algun moment sents que se t'ha obligat a fer alguna cosa que tu no has volgut, posa't en contacte amb la policia o comenta-ho a la teva família o algun amic, i tingues sempre present que no ha estat culpa teva ni n'ets responsable.
Si decideixes tenir relacions sexuals, tingues sempre present el «sexe segur». Pensa que pensaments positius et portaran beneficis i avantatges que tu desitges, i una disposició positiva envers a tu mateix serà molt saludable, no espatllis la festa! En Pere, ens explica la primera trobada amb un gai:

► "He sentit alguna cosa que no sé com expressar. De fet, no ha estat una única cosa, sinó un conjunt de sensacions que han caigut a la vegada. Per una banda he vist que... bé, que és normal, és a dir, que s'assembla molt a mi! Quina rucada! Com havia de ser? Un extraterrestre, potser? Després m'he adonat que amb prou feines havent-me saludat, m'he sentit com a casa, he notat un ambient de calidesa i companyerisme... comprensió. Sé que sona absurd, que amb prou feines coneguis a una persona, tinguis ganes d'explicar-li la teva vida! Però alhora t'adones que en realitat, el fet de voler-li explicar tot, no rau en el fet que vulguis que t'escolti, sinó en que necessites escoltar-te a tu mateix, i mostrar-te a tu mateix fins on has estat capaç d'arribar. M'ha sorprès el fet que m'hagi escoltat amb atenció i cura, intentant no perdre's cap de les meves paraules quan, en realitat, a una altra persona li seria ben bé igual com em sento i, més aviat, necessitaria un parell de pinces d'estendre roba als ulls per mantenir-se despert. Un altre interpretaria que vull presumir, que sóc un fatxenda... però ell sap que això no és el que pretenc, perquè en el fons, segur que està fent memòria de la seva pròpia història... em comprèn perquè ell també ha passat per on jo he trepitjat, i sap què és el que necessito en aquest moment."

Pere, 20 anys

Estudiant d'Agrònoms. Treballa com a repartidor de pizzes.

El sisè sentit

E*s diu que els homosexuals tenim un «sisè sentit», i és el de saber reconèixer altres homosexuals mitjançant un «Gay-Dar», una mena de radar. No hi ha cap evidència científica sobre el fenomen, si bé tampoc es nega: de vegades pots identificar un altre gai pels trets físics, com la postura que adopta l'altra persona, la manera de gesticular, de vestir, etc.; i d'altres de psicològics, com la manera de parlar, el to, el ritme, la reacció vers determinades situacions, el tarannà, no només el disposen els gais sinó que el pot tenir tothom i és el que s'anomena comunicació no verbal.*

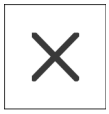
Molt sovint un altre indicador que aquest «sisè sentit» ens tramet és una certa afinitat entre nosaltres i l'altra persona: no sabem ben bé per què, però ens inspira confiança, ens trobem bé al seu costat, ens hi sentim més o menys identificats...

La manera de percebre varia de persona en persona, i no crec que s'hi pugui establir cap "tret" que ens permeti dir si una persona és gai o no, però podríem dir que és el conjunt d'actes, aspectes i reaccions les que ens poden ajudar a determinar si una persona és o no gai. Guia't pel teu instint!

Seria d'especial interès incloure una fotografia en aquest espai.

Tema: **Els iguals**

Seguint



Com **no** intentar solucionar problemes

T*ots hem tingut aquells dies en els que haguéssim preferit no aixecar-nos. Si aquests dies es repeteixen dia rere dia, la nostra vida pot arribar a convertir-se en una càrrega una mica feixuga.*

*En aquestes ocasions ens agafem a allò que tenim a prop, i sovint és l'*alcohol *i les* drogues*. En realitat, aquest tipus d'elements només mostren una cara d'ells, i és la positiva. Un iceberg, només mostra una petitíssima part per sobre la superfície de l'aigua, però a sota s'hi troba tota la resta, una immensitat. Això és el que passa amb aquestes drogues. Si bé aquests tipus de substàncies poden donar-nos una escapada, no és res més que això: temporal, i no ajuda en absolut a solucionar el problema, sinó al contrari: fer-lo més gros. Aquí en tenim dos exemples, el que ens explica l'Albert i en Xavier:*

► "Necessito oblidar-me de tota aquesta porqueria, i no se m'acut cap altra manera que buscar-me un problema més gran, alguna cosa que sigui encara més cruel i violenta, que em faci sentir més malament i trist... necessito quelcom que, al seu costat, tot sigui petit, ínfim, insignificant... ridícul.
Què seria de la vida si no tinguéssim problemes? Quin alicient tindria? Quines fites ens proposaríem? No són, potser, els problemes els qui ens fan madurar, avançar i créixer? No són, potser, els problemes els que ens fan somniar en esperança i desig? Somniar, desitjar... un home que no pot somniar... un home que no pot desitjar, mai no ha nascut i mai no existirà. Si els somnis d'un home són demolits i, per tant, destruïts, no tindrà cap altre remei que prendre's la seva pròpia vida: si no tens un somni per viure, per seguir i per ser."

Albert, 20 anys
Estudiant de Telecomunicacions.

► "L'alcohol permetia oblidar-me durant una estona de qui era, però era una trampa: cada vegada necessitava més i més beguda per aconseguir el mateix efecte i va acabar per, gairebé, destruir la meva vida, i la d'aquells qui m'envolten."

Xavier, 29 anys
Odontòleg.

Enfrontant els problemes

► "I vaig oblidar com somriure. Estava tip de lluitar, de saber que en qualsevol moment em podien pegar, escopir o insultar. Vaig arribar a pensar que ja no podia fer front al món cada dia. Recordo nítidament la nit que després d'insultar-me i dir-me el «diferent» que era, m'apallissaren: mentre dos m'immobilitzaren, el tercer batejava cop rera cop el meu estómac, fins que el dolor fou tan intens que s'esvaí. En tornar en si, els agraïa que m'haguessin colpejat l'estómac i no m'haguessin deixat marques a la cara.
La situació ha canviat: si bé encara em pot fer dolor l'estómac si algú m'agredeix, els insults ja no em fan mal, perquè he après el significat vertader d'«insult». Ara, he recordat com somriure altra vegada."

Joan, 19 anys
Estudiant de Dret.

C*om ens explica en Joan, una de les coses menys fàcils – si més no, en un inici –, és el saber "passar" de la gent, de l'entorn. Per què ens ha d'amoïnar allò que pensen i diuen els altres?*
Quan algú insulta o diu mal d'un altre (no tens que ser gai per a ser insultat), no sempre té a veure amb el que és la persona. Aquestes coses que poden dir de nosaltres ens poden fer sentir malament, i de vegades no sabem ben bé quina part de culpa tenim, fins que ens adonem que no som culpables de res. Allò que diuen és el reflex del que són ells en realitat, diu més de la persona que ho diu que no pas a la persona a qui va dirigit, i indiquen la manca d'informació i ètica que tenen.
Els homòfobs tenen por "d'ells", i no volen estar sols davant d'aquesta por, pel que utilitzen estereotips i mites contra aquestes persones a les que no entenen. D'aquesta manera poden "convertir" els gais – per exemple – en dimoniets, i "acovardeixen" a altres persones a fi que no estiguin sols amb la seva por, perquè hi ha molta gent que pensa «per infecció», tot agafant les idees «per contagi».
Això tan senzill, és poc fàcil d'assimilar: cal veure que per molt que ens enfadem, que ens sàpiga greu, que ens entristim i ens enrabiem, no serveix de res, perquè el dit, dit està, i si volen tornar-ho a dir no haurà servit de res haver passat una mala estona. Les veritats són molt relatives: depenen de qui les diu!

L'Eloi mostra el seu descontentament d'aquest fet:

> ► "Que si ara et diuen això i després allò... a mi no em sorprèn gens, perquè la gent necessita criticar per alliberar tensions i sentir-me més bé amb ells mateixos. El que em sembla increïble és que en els entrants al segle XXI segueixi oferint-se una cultura basada més en la violència que en l'amor: que a cap cadena de televisió se'ls ocorri passar la més mínima escena de sexe a una *prime-time* en la que puguin haver-hi menors davant del televisor, *però* això sí: pel·lícules, sèries, informatius carregats de testimonis d'assassinats, violacions, baralles, morts, pallisses, atracaments, guerres i qualssevol altres desgràcies. Sense adonar-nos-en possiblement estiguem creant una societat salvatge, agressiva i basada més en l'odi que en l'amor. Senyors: si escopim al cel, ens caurà a la cara!"
>
> *Eloi, 20 anys*
>
> Estudiant de Turisme.

Has de tenir sempre present que els que creuen en tu, els que t'estimen, els que són els teus amics, no et posaran mai en dubte. Ens hem de preocupar per aquestes persones, i si estàs segur (per què ho estàs) que elles no et fallaran, passa dels insults! T'has parat a pensar qui és un caníbal? No podria ser que caníbal fos aquella persona que està tipa de la gent? En Josep ens dóna la seva opinió, i la Mercè una estratègia per fer-hi front:

> ► "I són uns *gilipolles*, sí, no hi ha cap altra paraula que millor els defineixin. Però no té cap sentit, no trobo cap motiu pel qual hagi d'enfadar-me, i és per això que em *cabrejo* amb mi mateix... a mi què m'importa el que diuen els altres? La vida és meva i puc fer el que vulgui amb ella, perquè en sóc jo, i només jo l'amo. I que si sóc marieta, lesbiana, bisexual o hermafrodita... pena haurien de sentir d'ells mateixos per no estar capacitats d'entendre i saber de què va tot això! Diuen ser els més valents i mascles, i serien els primers que es rendirien en trobar-se en la societat xenòfoba i tancada que ells mateixos cultiven! A poc a poc, igual com passa el temps i els dies, em

sento més bé, més fort i amb més ganes de viure. Vull demostrar-me a mi mateix que sóc viu!"

Josep, 17 anys
Estudiant en un institut de secundària.
Viu en un poble de 15.000 habitants.

► "Enfronta't a la persona que t'insulta, no en fugis, ja que llavors veurà que estàs espantat. Això no vol dir que has de començar a *repartir llenya*: la millor manera és fer-ho amablement i amb cura, actuant de manera intel·ligent. Contesta amb calma i sense mostrar interès, com si allò que t'hagués dit no et *fes ni fu ni fa*, no siguis sarcàstic o irònic, presenta allò que penses amb total naturalitat: "Per què actues així? Jo no t'insulto, no et jutjo, no et conec ni sento res per tu... no sé si ets bona persona o no, ni m'interessa saber-ho. Per què, en canvi, em jutges i m'insultes si tampoc no em coneixes?". Llavors pots girar-te i marxar amb tranquil·litat."

Mercè, 18 anys
Estudiant de Medicina.

Així, doncs, per què hi ha gent homofòbica?

- Degut a motius religiosos *(veure el capítol "Pares i Fills")*
- Degut al secret temor a ser homosexual*: és el que Freud anomena* formació reactiva*, és a dir, «*el mecanisme de defensa contra un impuls que existeix en un mateix censurant la seva expressió envers els altres*»*.
- Degut a l'enveja reprimida*: els homofòbs poden sentir-se amenaçats per aquells qui semblen "passar" dels requeriments bàsics de la masculinitat (per exemple, tenen por que algú els digui "*et teu èxit amb les dones no és tan important per la felicitat com tu t'imagines, i mira tot el que has sacrificat per aquest*", o bé* "aquest atribut de la masculinitat no val res! Aquí em tens a mi i no desitjo tenir-lo!*"), i també degut a l'estereotip de què els gais tenen una vida més fàcil i còmoda.*
- Degut a l'amenaça dels valors*: donat que els gais no comparteixen els objectius i/o interessos de la majoria (si més no, això pensen els homòfobs), es transformen en uns sospitosos i en una amenaça contra els propis valors.*

Un dels problemes que potser haurem d'afrontar és la nostra timidesa*. T'has parat mai a pensar el per què ets tímid? Sempre ho ets, o només en determinades ocasions? A què és deguda la vergonya?*

*La timidesa i la vergonya van juntes a preguntes com "*què pensarà ell/a de mi?*", "*li agradaré?*", "*pensarà que sóc ruc o idiota?*" o "*creurà que sóc un avorrit?*". D'aquesta manera intentem mostrar-nos "perfectes", intentem ser allò que pensem que l'altra persona voldria que fóssim que, de fet, ni nosaltres sabem. Així, doncs, moltes d'aquestes «pors» desapareixen en tenir un tracte més freqüent amb la persona. Per què quan ens diuen «sigues tu mateix» és quan més ens consta ser-ho?*

*Veure això ens pot ajudar, però hi falta quelcom: està clar que aquestes pors no tenen fonament. Com desbancar-les? Què passaria si en lloc de dir-nos "*què pensaran de mi?*" ens diem: "*què en pensaré d'ells?*" o "*què en penso d'ells?*". D'aquesta manera, pors que «justifiquem» amb expressions com "*li agradaré?*" o "*pensaran que sóc un avorrit?*" poden esvair-se amb frases com "*simpatitzaré amb ell/a?*" o "*seran interessants?*".*

*Fixa't amb aquest raonament: "*Jo sóc tímid, però vull canviar. Vull parlar, dir alguna cosa en una conversa amb els amics, estic a punt d'obrir la boca però callo perquè... sóc tímid i, com que he vist que no he dit res, vol dir que no puc canviar*". Imagina que dius quelcom, qualsevol cosa: fent això trenques aquest cercle viciós.*

La timidesa es déu a la manca de seguretat amb nosaltres mateixos per a mostrar-nos als altres, i al temor del què pensaran de "mi". Mai *qüestionis el teu valor com a humà, perquè portes una garantia de milions d'anys d'evolució: sigues tu, és la millor manera d'agradar a una altra persona.*

En Dídac ens defineix molt bé l'equilibri al qual estem arribant:

> ► "Quan un home arriba a tenir una visió coherent d'un mateix, dels altres i del món que el rodeja, ha d'expressar-se en consonància amb el que és, pensa i fa. És per això que ser gai no és només adoptar una posició defensiva o una etiqueta distintiva vers allò que la societat moderna planteja en l'expressió de la pròpia sexualitat, sinó acceptar que per una circumstància pròpia o aliena (que ha marcat profundament la manera d'expressar la pròpia sexualitat) ha d'assumir el seu propi rol i *optar* en consciència per viure una solteria productiva,

o compartir la seva vida amb una persona de la seva mateixa condició en l'expressió de la seva pròpia sexualitat.
Ser gai és ser home, és assumir compromisos i complir responsabilitats. Estem cridats a ser part de la humanitat, a expressar-nos i donar al món – així com a nosaltres mateixos – i a aquells que ens rodegen el millor de nosaltres. Ànims, que Déu està amb nosaltres, encara que avui, tal vegada, portem una pesada creu a diferència dels altres."

Dídac, 23 anys
Estudiant de Farmàcia.

Plorar-riure, i després?

T*ots tenim dies millors que d'altres, i no per això ens hem de retreure res. Hi hauran dies que creurem no poder tirar endavant, que estarem desorientats i cansats, com és el cas que ens explica d'aquí a un moment en Martí; d'altres en què ens enorgullirem d'haver arribat fins on som, estarem contents i amb ganes de menjar-nos el món. En el camí del coneixement individual no hi ha pas enrera:* tot *el que fem i* tot *el que pensem et porta a tirar endavant, no hi ha un possible «retrocés» a "pitjor". De tot n'aprenem, i ens servirà per fer-nos la senda més còmoda i recta.*

► "I la pregunta que em faig és: Sóc capaç de prendre aquesta decisió? Sóc un covard. Sé el que vull: desitjo morir, no vull sofrir, ni ser un covard, no vull ser jo! Vull, vull, vull... No sé el que vull. Estic confús. Sóc un covard. Què hi pinto aquí? Mira'm: veig el meu reflex al vidre i m'avergonyeixo de jo mateix, no goso mirar-me als ulls, no m'agrado. Sóc una merda, una merda que, potser, pensa massa. Sóc un covard. El més pràctic és deixar-ho tot i, així, amb un moment, tinc la pau i deixo d'existir. Deixaré de ser la vergonya dels qui m'envolten, deixaré de ser aquest ser amorf... Sóc un covard, un covard estúpid que no té suficients collons com per plantar cara al problema i opta per agafar l'opció més fàcil. Sóc un egoista de merda al que no li preocupa en absolut com se sentiran els meus pares ni amics un cop estigui esclafat contra l'asfalt, i com es martiritzaran pensant què han fet malament. Resulta molt fàcil pensar que els problemes estan en els altres, i resulta dur admetre que els problemes, si estan en algun lloc, és en un mateix. Resulta fàcil queixar-se i voler-ho engegar tot a rodar sense haver fet cap pas per trobar-hi una solució! Tot problema

té una solució! Si els homes hem creat els problemes, vol dir que també hem de ser capaços de trobar-hi la solució... en un mateix. I el vidre em diu: "Mira'm als ulls!", i jo, els hi miro, me'ls miro."

Martí, 21 anys
Estudiant de Psicologia.

El suïcidi no és mai la solució: sempre hi ha altres vies de sortida. Encara que ens sembli que no hi ha cap altra manera de moure les coses o de millorar, no és mai la resposta, i així ens ho explica en Jaume:

► "Sempre hi ha una manera de resoldre un problema. Seu-te, descansa i mira allò que t'amoïna des d'una perspectiva global i en algun lloc hi veuràs una llum, encara que sigui petita. Encara que l'única cosa que puguis fer sigui aguantar una miqueta més, en el camí que recorreràs, se't presentarà per si mateixa una altra solució. Mai se sap: demà o demà passat t'arribarà una cosa que et donarà esperança, segur. Et pots sentir com si tot el que volguessis fos que algú notés que passa alguna cosa i et digués: "*Ei, què et passa?*", i potser ningú t'ho pregunta. El món continua contornejant-te i sembla que no li importis a ningú. Intentant matar-te a tu mateix és una manera horrible de dir algunes poques paraules que faran tota la diferència. Si el que vols és algú que et digui "*què et passa?*", per què no dir-li "*necessito ajuda*"? Encara que sigui algú que no coneguis massa, o encara que no li expliquis quina és la causa del problema, t'ajudarà. Què no t'ho creus? Prova-ho. Si jo no ho hagués provat no hagués tingut una segona oportunitat, t'ho prometo. He après que de vegades les persones que crec que em van a colpejar quan estic decaigut, són aquelles que m'ajuden a aixecar-me."

Jaume, 19 anys
Estudiant d'Econòmiques.

Si creus que estàs en una situació límit i penses que pots perdre el control, és important que segueixis aquests consells:

- *Parla de com et sents amb un familiar o un amic*, truca i queda amb ells, no esperis a que siguin ells els qui et truquin. Invita'ls a menjar o al cafè. No et prenguis malament si et diuen que no poden, proposa un altre dia.

- Parla amb altres persones i relaciona't amb elles. *Parla dels teus problemes.* No tens per què parlar de la teva orientació sexual!
- *Fes tasques sense ànim de lucre*, col·labora, fes-te voluntari. T'ajudarà a distreure't.
- *No facis cap activitat que sigui difícil d'aconseguir* i de la qual puguis fracassar. Espera't a dur-la a terme quan et trobis millor. *Intenta no prendre decisions importants, ni t'exigeixis massa a tu mateix.*
- *Evita l'alcohol o qualsevol altra droga* que no t'hagi receptat el metge. Si estàs pensant en *començar a fumar* i prefereixes no pensar en els efectes del tabac sobre la teva salut a llarg termini, pensa en els efectes immediats a la teva butxaca.
- *Sàpigues quins són els teus límits*, i no els fixis més enllà d'aquestos fins que et sentis millor. Fixa't objectius raonables i intenta arribar-hi lentament, pas a pas.
- *Fixa't totes les activitats que hagis de dur a terme en un calendari, i compleix-les passi el que passi. Ves-les marcant a mesura que les realitzes*. Algunes d'aquestes activitats de lleure poden ser: escoltar música i cantar tan fort com puguis, passejar el gos o el gat, banyar-te o dutxar-te, anar de compres, cosir, llegir aquell llibre que feia temps que volies començar, tocar un instrument musical, fer algun esport, escriure...
- *No et saltis les menjades*, recorda que els quatre grups alimentaris bàsics **no** són ni la xocolata, la cafeïna, la cervesa ni les cigarretes: segueix una dieta equilibrada, *fes exercici físic* (encara que sigui caminar) i *descansa el necessari*: intenta dormir un mínim de 8 hores.
- *Compra't un regal a tu mateix i a una altra persona.*
- *Dóna alguna abraçada a algú.*
- *Viu al dia i planeja el demà.*
- Pensa en tot allò que has aconseguit en el passat, i *enorgulleix-te del que ets*.
- Pensa que *és una situació temporal.*

Sóc únic!

Alguna vegada podem pensar que som una merda, i som tan carallots que no ens adonem el valor que tenim, el poc miserables que som, i l'especial que arribem a ser. Quan el teu propi mirall comença a insultar-te, és hora de canviar de «look»? No creus que quan veus la vida com una malaltia terminal de transmissió sexual has de fer alguna cosa?

Canvia la perspectiva amb que veus les coses: fes-te noves preguntes i deixa les contestades o les que no tenen resposta. Busca noves idees, nous objectius, noves fites. Vers un problema riu de quelcom, enfoca l'atenció a alguna cosa, medita i somnia despert.

Si bé poques vegades ho veiem, hem d'estar orgullosos d'haver arribat al punt de plantejar-nos qui som, hem d'estar més que contents d'haver furgat en allò que la majoria de gent no fa. És admirable que hàgim explorat aquella part de nosaltres que altra gent se sent incòmoda d'escorcollar i que molts mai arriben a fer, inclosos alguns homosexuals. Però tot això, potser no treu que, de vegades, estiguem espantats, oi? I suposo que quan ens diuen que ni quan estiguis a gust amb tu mateix deixaràs de tenir problemes, la moral no puja massa. L'important, allò que és preat, allò que és realment preciós és adonar-se que som valuosos, únics i especials, que com a individus que tots som tenim dret a ser tractats dignament. Ens hem de donar una oportunitat per ser algú. La teva experiència és valuosíssima! Cada pas que donem, ens fa més fàcil el següent, sempre*. És per això que s'ha de tirar a tothora endavant, perquè podem fer-ho. Si tenim la idea de què som uns inútils o uns imbècils, per què no canviar-la? El passat, passat està. Ara pren la responsabilitat de tirar endavant amb el present i el futur. Cadascú de nosaltres prenem la decisió que millor ens sembla a cada moment i sota les circumstàncies que ens envolten... és molt fàcil, després, des d'una altra banda «criticar» la manera d'actuar – nostra o d'algú altre – en un moment passat, perquè la situació ha variat, ja no és la mateixa, i l'única manera d'aproximar-t'hi és veure-ho des del mateix punt de vista d'abans.*
L'única manera de ser feliç, és ser feliç! L'única manera de sentir-te bé tu, tal com ets, és sentir-te bé amb tu mateix. Ets qui vol ser. Tu només ets responsable dels teus propis actes, de la teva conducta, sent cadascú responsable d'ell mateix: no pots obligar, però no pots ser obligat, si tu no vols. L'Ekaitz ens explica com veu la vida sent seropositiu, és una persona admirable:

► "Fou al 1990, quan uns amics decidiren animar-me perquè jo estava *depre*, i encara pensava que algun dia un *hetero* s'enamoraria de mi. Em dugueren a una discoteca gai que estava de moda en aquella època. Jo era molt tímid, i en arribar allí vaig pensar que algun noi em trauria a ballar. Sí, era com una adolescent esperant el seu príncep. Els meus amics, més grans que jo, m'escolliren un company i em feren ballar.
Sempre recordo aquell ball, perquè de cop i volta hi havia un gran home molt atractiu, molt masculí, amb un gran pectoral i musculós que estava ballant amb mi. Em mirà, però jo vaig pensar que era quelcom casual. S'aturà. Ell notà que estava en

avantatja i *jo* em vaig deixar anar. M'abraçà i besà sense demanar permís. Em va remoure el terra però vaig atracar. Vaig creure enamorar-me.

Mai més passà res entre nosaltres, si bé jo em vaig tornar un fervent fanàtic d'aquesta discoteca. Allà el veia cada setmana, amb un i altre i, quan ens creuàvem, ell només em somreia i s'eludia: per mi era morir en vida.

Al 1993 ell viatjà a Itàlia i quan me'n vaig assabentar vaig plorar. Passaren alguns anys i tot i què vaig tenir altres parelles, mai no el vaig oblidar.

Ja al 1997, navegant per la xarxa, vaig trobar alguns homònims amb el seu nom i cognom, un d'ells a Itàlia. Vaig guardar el número i dues setmanes després vaig decidir trucar-lo. Em parlà amb alegria i em recordava! M'invità a visitar-lo a Itàlia quan pogués viatjar i una setmana després ja tenia el passatge. Em vingué a rebre a l'aeroport. Vaig passar la quinzena més meravellosa de la meva vida: em portà a parcs, museus, viles...

Ell treballava en un grup de suport a gent amb el VIH, i vaig aprofitar l'avinentesa per a fer-me el test. Vaig sortir positiu. Gairebé em vaig morir de l'ensurt. Sembla ser que ja carregava des de Sant Sebastià el meu virus inquilí, des de feia alguns anys.

Ara, ell sempre m'envia donacions i em truca. Sempre l'estimaré, com algú molt especial, perquè ell és per mi un Bell Àngel que féu el miracle de la meva vida, i he après que no puc fer que algú m'estimi, només puc convertir-me en algú a qui se'l pugui estimar, perquè la resta depèn dels altres."

Ekaitz, 29 anys

Si em preguntes a què em dedico, et diré que a ser l'home més feliç del món.

Mira quins són els teus defectes i qualitats, accepta'ls i estima't, no intentis ser "algú que és molt", perquè tu ja ets prou, intenta millorar-te a tu mateix, no vulguis ser "algú altre". No et conformis en estar com estàs, no esperis a adonar-te que el canvi que vols fer és important si ja ho saps per avançat! Estigues amb tu, escolta els teus sentiments i pensaments i allò que t'inquieta. Accepta els èxits i els «no tan èxits». Una persona que sempre et renya t'agradaria veure-la? Si tu et renyes constantment a tu mateix, què passa? Digues-te frases positives i creu-te-les, felicita't quan facis les coses bé i, abans d'anar a dormir i tot just després d'obrir els

ulls en despertar-te, digues-te mentalment: «avui serà el dia més feliç en el qual podré vèncer totes les adversitats». Si no t'estimes a tu mateix, si no t'acceptes a tu mateix, difícilment podràs arribar a ser aquell que vols ser, ja que serà menys probable que facis coses per a tu, pel teu bé, per a tenir cura de tu mateix, i tal vegada no et sentis amb ganes d'aspirar a ser qui vols ser: tu. He après que puc arribar molt més lluny del que vaig pensar que seria possible.

No és fàcil canviar l'autoestima perquè sovint no ens mirem prou a nosaltres mateixos, és un procés llarg perquè no estem acostumats a veure el per què reaccionem d'una manera o d'una altra, el com actuem vers qualsevol situació. És menys fàcil canviar aquelles idees negatives que hem anat sentint i reafirmant al llarg dels anys, però és de vital importància fer-ho. Com? Convertint els enunciats negatius en positius, substituint-los. Hi ha qui pensa que és una ruqueria, però el que fas en realitat és crear una nova imatge de tu mateix, una visió positiva de qui ets a la realitat en el subconscient per a fer-la conscient. He après que no haig de comparar-me amb el millor que fan els altres, sinó amb el millor que puc fer jo.

Llegeix aquestes frases[4]*:*

- *M'estimo i accepto tal com jo sóc*
- *Sóc capaç de tirar endavant*
- *Cada dia que passa em trobo millor, millor i millor*
- *M'estimo a mi mateix i permeto que els altres m'estimin tal com sóc*
- *Tiro endavant, sempre endavant*
- *Pensaments negatius no tenen, ni tindran, influència en mi*
- *Els pensaments positius em duen beneficis i avantatges que jo desitjo*

Si ets gai, lesbiana, bisexual o transsexual pots afegir-hi, a més, aquestes:

- *Sortir de l'armari vol dir que m'accepto a mi mateix com a adult. Tinc confiança amb mi mateix i tiro endavant*

[4] Alguna frase ha estat extreta del *Silva Mind Control Method*. L'experiment que aquí se't proposa (molt simplificat) es basa en tècniques d'autosuggestió i autocontrol mental. Alguns llibres que figuren en la bibliografia contenen més informació d'aquest tema i aquests mètodes.

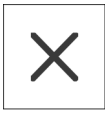
- *Sortir de l'armari és un acte d'amor, i tot el que haig de donar i rebre és amor*

Ara pren-te de 10 a 20 minuts cada dia per llegir-te cada frase una i altra vegada o per a escriure-les en un paper, una rera l'altra. Creure que això no tindrà cap efecte sobre tu és freqüent, però t'adonaràs que aviat et sentiràs diferent, veuràs les coses d'una altra manera, segur. La infelicitat és no saber el que un vol i matar-se per tenir-ho.
Pots crear aquelles afirmacions que més necessitis recordar i que més influència vulguis que tinguin en tu. La persona que et pot donar més ànims ets tu, dóna-te'ls!

Seria d'especial interès incloure una fotografia en aquest espai.

Tema: **Algú que es mostra pensatiu**

Sortir de l’armari



Menys fàcil o possible?

A*donar-se de l'orientació sexual d'un mateix i compartir-la és la «sortida de l'armari». La pots compartir amb tu mateix i amb els qui t'envolten, això significa ser tu mateix – amb tu o amb els qui et rodegen.*

Quan et presenten a un nou company/a, li veus uns trets físics i a poc a poc en vas coneixent d'altres que corresponen a la seva manera de ser. A poc a poc, amb la convivència que pots tenir amb aquesta persona, et vas formant una imatge d'aquesta. No és una figura estàtica ni invariable: a mesura que passa el temps, l'acabes de modelar. Igual passa amb un pintor, que primer fa les quatre línies de base al seu quadre, i a continuació hi afegeix més trets i colors fins a formar una representació. Això és, ni més ni menys el que fem tots, també els teus pares amb tu. Pots imaginar-te el que suposaria que aquesta imatge quedés fragmentada? Òbviament tu segueixes sent el mateix, però la reacció és inesperada, i en lloc d'esborrar un dels trets que havien assignat «erròniament», doncs va, i el trenquen. Se senten «frustrats» amb ells mateixos per no haver considerat la possibilitat que fossis gai, i tal vegada dolguts pel fet que els hagis enganyat actuant com un heterosexual, si bé no poden entendre (de moment) que hagi estat un mètode de preservació teu, del qual no n'ets culpable. Per això pot semblar difícil sortir de l'armari als nostres pares o amics.

Ho vull?

U*n punt important que t'has de qüestionar és: "*Per què vull sortir de l'armari?*". Saber el per què vols fer les coses pot ser de gran ajuda. Se suposa que si vols obrir-te i ser tu amb tu mateix, i amb la gent que t'envolta és perquè aquestes persones te les estimes o els hi tens un gran afecte, i vols compartir els teus sentiments amb ells, ser honest i permetre que et coneguin. Mai hauries de sortir de l'armari en una discussió o en un moment de tensió. Has de ser tu qui decideixi quin és el millor moment, ara sí: si decideixes tirar endavant acabaràs de posar la peça que et faltava a la teva vida: acceptar-te i reafirmar-te a tu mateix. Si creus que encara t'és difícil acceptar-te tal com ets, intenta trobar arguments a favor, i pensa que sempre és menys fàcil trobar-se a gust si tens un secret o quelcom important que no pots compartir. És per això, també, que vols sortir de l'armari. Adona't que és una*

manera d'alliberar-te i de donar-te llibertat, perquè ets sentiràs lliure, i això implicarà que et sentis orgullós de tu mateix per haver actuat així, sentint-te com una persona adulta que pren una decisió correcta vers una situació difícil. En definitiva: seràs qui tu ets en la realitat, feliç, i amb el goig de voler-ho compartir amb aquells qui t'envolten.

Una primera aproximació

C*om saber si un està preparat? Ningú millor que tu per saber-ho! És important que sigui una* **decisió teva***: no decideixis tirar endavant forçat o influenciat per altres persones, perquè només tu saps el moment, i no val la pena avançar esdeveniments, pensa que més val fer les coses a poc a poc i bé, que anar de pressa i perdre el control. Hi ha persones que no tenen la necessitat de sortir de l'armari, i no ho fan. No hi estàs obligat, perquè ets lliure de fer el que vulguis. També és necessari que tinguis les* **idees clares** *i això vol dir que has d'estar segur de la teva orientació sexual, sigui quina sigui, i que t'hagis informat sobre el tema de l'homosexualitat, ja sigui per mitjà de llibres, díptics i tríptics, etc. Molt possiblement els amics et faran preguntes que hauries de saber contestar, a l'igual que amb els teus pares. Has de* **demostrar seguretat** *amb tu mateix, si tens sentiments de culpa o dubtes, espera't a resoldre'ls. Si ets* **depenent econòmicament** *dels teus pares, i sospites que et puguin fer fora de casa (que passa rarament, per sort!) espera't fins que et puguis valer per tu mateix i pregunta't: "*Per què tinc por de ser rebutjat? No confio prou amb els meus pares?*"* Mai *utilitzis la sortida de l'armari com un sistema per fer sentir culpables els teus pares – per exemple en una discussió –, perquè ells* **no en tenen cap culpa***, i no seria ètic voler-los fer creure el contrari. Demostra'ls que* **segueixes sent el mateix***, que no has canviat, si bé que el teu propòsit és per compartir els teus sentiments, deixar que et coneguin. Encara-ho sempre com un* **acte d'amor**. *I sobretot: tingues* **paciència***, perquè en pots necessitar-ne molta, però val la pena.*

> ► "Jo no estava preparada per sortir de l'armari als meus pares. Estava feta un embolic i necessitava ajuda: "Mare, tinc moltes coses al cap de les que ara no en puc parlar. Crec que necessito l'ajuda d'un psicòleg o un psiquiatra i després, segurament ja seré capaç de parlar-ne"."
>
> *Àngels, 20 anys*
> Estudiant d'Infermeria.
> Treballa de cambrera els caps de setmana.

> ► "Tenia por que em fessin massa preguntes a les que no sabés què contestar. Vaig explicar als pares que estava molt *estressat* amb els estudis, que m'exigia molt a mi mateix i que el millor era anar a veure a un terapeuta. No vaig dir-los tota la veritat, però no els vaig mentir. Estava fet un embolic."
>
> *Ricard, 25 anys*
> Empresari.

É*s interessant que paris a pensar quin concepte poden tenir els teus pares o amics sobre l'homosexualitat. Hem nascut sota influències de tota mena, i la qüestió religiosa i cultural pot tenir un pes bastant notable: som producte del nostre entorn i de les nostres experiències. Segurament el concepte que els teus pares o amics poden tenir, està influenciat pels mites i estereotips amb els que hem crescut, i és per això que no saben el per què pensen així sobre l'homosexualitat.*

Segurament que no han contemplat la possibilitat que siguis gai, ja que "el normal" és ser «hetero», per això que ens és difícil de reconèixer-nos a nosaltres mateixos, no per culpa d'ells, sinó per allò que «flota» en la societat i que s'ha de renovar.

Per a que una persona sigui feliç s'ha de casar, tenir fills, formar una gran família i visitar els avis sovint. Així és com molts hem crescut. Pocs qüestionen el fet que aquesta és una manera de pensar, però que n'hi ha d'altres que també són vàlides: tal vegada per una parella casar-se no significa res, perquè ja són feliços vivint junts, o tenir fills... és per això, perquè els nostres pares poden pensar que per ser feliç s'ha de seguir "allò que la societat diu que és necessari per ser feliç", i poden sentir-se tristos pensant que tu no seràs feliç si no ho segueixes. T'estimen, i volen que tinguis una vida millor que la que ells han tingut, que no topis amb les mateixes pedres, però no s'adonen que hi ha altres maneres de ser feliç, que no tenen per què ser les que «marca» la societat, i hi són.

> ► "Per què hi ha tanta gent obsessionada en trobar el company perfecte, el Sr./a Taronja? O, tal vegada, el que vulgui dir sigui el per què els meus amics i la família no poden entendre la meva manca d'interès en deixar de ser solter. N'estic tip d'aquella gent que no para de dir coses com "aquella

xavala t'està fent l'ullet... no ho has notat?". I què si ho feia? No estic buscant parella!

Sóc solter, i m'agrada ser solter, i m'agrada no haver de tenir en compte ningú més si tinc ganes de sortir, de quedar-me a casa, d'anar-me'n de vacances, menjar porqueries, viure en una llodriguera, escoltar música, llegir un llibre, mirar la televisió... em diverteixo amb la meva pròpia companyia. No vull tenir fills, pel que no busco ningú que m'ajudi a pujar-los.

"Però no estàs trist? No preferiries tenir algú amb qui tornar a casa?" No. He viscut amb altres companys de pis (alguns bons i altres no tant) i prefereixo, realment, viure pel meu compte. Puc veure els meus amics quan ens volem veure, i no cal que sigui cada cap de setmana. Al treball ja parlo amb els col·legues sobre la feina i altres coses.

"I el sexe?". Què? Potser sóc anormal, però a mi el sexe m'avorreix molt ràpid. Per mi, tenir sexe és com menjar-me tot un cubell de gelat *Häagen Daz*. Molt bo, però tota l'estona?

La societat sembla tenir una mica de tírria als solters. D'acord amb els mitjans de comunicació, si ets solter estàs obsessionat en trobar una companya, desesperat per no estar-ho. Estàs entestat amb la teva carrera, estàs malalt o deprimit.

No, només vull estar sol. Estic sol amb això? La vida és massa curta per planxar-la."

Gerard, 24 anys

Infermer.

Treballa en un hospital en una ciutat d'uns 150.000 habitants.

A part de la visió que ens mostra en Gerard, també n'hi ha una altra que, a primer cop d'ull ens pot semblar oposada, però que en aturar-nos una miqueta, no ho és tant:

► "Sóc un noi de 24 anys que després de fer derrapar molt la neurona, i després de nits amb pensaments espessos he arribat a una conclusió: vull una parella. Res de nou, vaja.

Els meus eixos de coordenades passen per Nietzsche, Forster, Chretien de Troyes i Prokofiev.

M'encanta perdre el temps a les botigues escoltant bandes sonores o maquetes de trens. Prefereixo algú que també li agradi això, en lloc de passar l'estona provant-se roba o bebent en l'ambient – tot i què vull fer constar que no penso que les

meves preferències siguin millors –, donat que s'avorriria soberanament amb mi, i jo amb ell.
Bergman, Wilder, Kasdan, Fellini, Troufaut, Lynch, Ivory o Spielberg m'han explicat moltes coses, també.
Jo vull un xicot que es torni boig amb el *Hulk* de Peter David i Wittgenstein. Hi ha algú així? Em val més la pena que no pas un forçut de tors vellut a l'ús.
Després de molt treball de camp he descobert que m'excita la tendresa, no pas el *morbo* ni els jocs malabars sexuals. En resum: un xicot de bondat intel·ligent – és a dir, que hagi vist l'altra banda i què, tot i això, pensi que val la pena procurar ser una bona persona i seguir en aquest bàndol.
Així, doncs, xicots de *titola moguda*, *inquieta* o *diligent*: no perdeu el temps amb mi.
No busco, si és que ho sembla, algú amb el Cd-Rom de l'*ESPASA* incrustat en el cervell, no, tot el contrari: la cosa va més per allò que és vital, per una cultura assimilada en quelcom semblant a la vida. He après que avui és el primer dia de la resta de la meva vida i que és la decisió meva el fruir plenament de l'únic tresor en les meves mans: l'avui.
Ah! Per descomptat que estic molt lluny de ser tan seriós com algú podria deduir per tot això.
Si tens una edat similar, t'allunyes del tòpic – sigui quin sigui – i no ets perfecte, doncs... fes-me un truc, val? Petonets, i que Déu salvi la reina (i a nosaltres, per suposat!)"

Tomàs, 24 anys
Estudiant de Filologia Anglesa.

De totes maneres, cal que tinguis en compte que molt sovint, la resposta és menys dramàtica que la que esperem, si bé és possible que això no alleugereixi els teus nervis ni la teva por, oi? Pensa que la importància de com reaccionin, és molt menys important que la capacitat que tu tinguis per estimar-los, sigui quina sigui la reacció. Pensa que per a tu pot ser menys fàcil dir la veritat, però de la mateixa manera també ho és sentir-la. Anirà millor del que et penses, segur!

És un procés que no té fi, i tota la vida hauràs d'anar sortint de l'armari a la gent que consideris important. Hi tens molt a guanyar, alguna cosa a perdre?

► "Fet i fet, tampoc no sabia ben bé com reaccionarien... és una d'aquelles angoixoses situacions en què no ets capaç de preveure la possible reacció de qui tens davant. Mentalment m'anava repetint, una i altra vegada, la frase: "Sigues natural, brut natural!"... però semblava que com més repetia la paraula "natural" més i més nerviós em posava. Tenia ganes de plorar, sí, de veritat... tenia un nus que m'embussava la gola: estava aterrat, i el més fumut de tot, és que en el fons, sabia que ells m'acceptarien. Suposo que el que més m'amoïnava era pensar en com els veuria fer teatre... veure com els pobres es mostraven hipòcrites per fer-me sentir bé a mi, veure com tots els seus somnis que tenien, allò que esperaven de mi, es dissolien i, a sobre, fessin com si no passés res. El fet de sortir de l'armari fou, molt possiblement, una de les experiències més difícils que faci en tota la meva vida, però una de les més fàcils de resoldre, i és aquesta paradoxa un dels pilars, penso, més gruixuts, però he après que no necessito l'aprovació de tots ni de ningú: tan sols *jo* necessito aprovar-me."

Carme, 16 anys
Estudiant en un institut de secundària.

Fent els preparatius

H*as pensat* **A QUI** *voldràs dir-ho? A un amic o amiga, al pare, a la mare, a tots dos... en qualsevol cas pensa que un cop hagis sortit de l'armari a algú, a partir d'aquell moment hi ha un risc de què aquells qui t'envolten se n'assabentin. Moltes vegades no és perquè algú hagi actuat amb mala intenció, però acaba sabent-se, i pots fer molt de mal als teus pares, per exemple, si se n'assabenten per una altra persona. Pensa, també, que si «t'obres» a l'escola o institut, les «notícies» correran molt ràpid.*

Si creus que t'és més fàcil dir-li a una persona que a una altra, intenta esbrinar-ne el motiu. És potser que et tracta més com un adult? Creus que té una ment més oberta? És, potser, que ja coneix algú altre que és gai?

Per **MITJÀ** *d'una carta, per telèfon, personalment... aquestes són algunes possibilitats entre les quals pots escollir per sortir de l'armari. Has de ser tu qui triï la manera de fer-ho.*

*Les imatges que déus tenir en ment – perquè al cap i a la fi, les tenim tots, encara que els nostres pares siguin meravellosos –, són totes dolentes i amb la típica frase de "*ja no ets fill meu*". No té per què ser així, i sovint nosaltres mateixos tendim a exagerar-ho. Amb aquest pas, trencaràs aquella barrera invisible que et separa dels teus pares o dels teus amics.*

Si va menys bé del que havies previst, no pensis que has perdut el temps. Què t'has demostrat a tu mateix?

Preveient reaccions i ficant-me a la pell de l'altre

S*i bé no pots preveure totes les situacions possibles, com és lògic, tal vegada et sigui d'utilitat intentar imaginar-te algunes de les reaccions que poden tenir, d'aquesta manera podràs tenir més o menys el control de la situació, podràs contestar amb unes respostes més "adequades" i serà a través de la racionalitat amb que actuaràs, i no mogut pels impulsos, en aquest cas. No sempre és bo planejar i actuar només racionalment, però aquesta és una ocasió en que sí pot ser necessari: has de mostrar-te segur de tu mateix, intentant deixar les coses clares i anant al gra, no donar voltes i voltes a l'assumpte. Si tens una idea de com actuaràs, et serà més fàcil dir allò que vulguis dir, i possiblement causaràs més bona impressió en veure que saps per on vas.*

Les possibles reaccions menys positives que pots trobar-te són:

- "Com ens has pogut fer això?"
- "Què vam fer malament?"
- "Hehe, que t'he «n'enfums»?"
- "Només ens havies de dir això? Què va passar a l'episodi d'ahir de *Nissaga*?"
- "Si hagués fet... si no hagués fet..."
- "Canviaràs..."
- "És només una fase, oi?"
- "Mira com em fas patir!"
- "Vols dir que no tindrem néts? No serem avis?"
- "Déu meu! No et conec..."
- "Si vols ser així, allà tu..."
- "Perdona'ns, nosaltres t'hem fet així!"
- "Crec que hagués estat millor no saber-ho"

- “Això és culpa de les males amistats!”
- “T’ho ha fet algú, això?”
- “Però... si és pecat!”
- “Podràs canviar, sé de gent que ha canviat...”
- “Anem al psiquiatra que t’arreglarà”
- “No t’he fet créixer així!”
- “Si ets gai agafaràs la sida i et moriràs...”
- “Només estàs confús...”
- “No has estat mai amb un home/dona... com ho saps, doncs?”
- (silenci)

Fes-te càrrec que poden ser aplicades i modificades depenent que siguin els teus pares o amics, els qui les diuen. N’hi ha que les podràs descartar de seguida (o totes, també pot ser), perquè ningú millor que tu per conèixer els teus pares, o els teus amics.
De vegades, una resposta positiva pot prendre formes com:

- “Ets el nostre fill, i t’estimem pel que ets”
- “Ja havíem contemplat la possibilitat, i t’estimem”
- “Ja ho sabíem, esperàvem a que ens ho diguessis. Gràcies per voler-ho compartir amb nosaltres”
- “Bé, crec que a partir d’ara parlarem molt més, oi?”
- “Ja no ets el nen petit que pensava que eres... has crescut”

També pot ser-te útil fer la teva sortida de l’armari per escrit, especialment si tens intenció de fer-ho per carta. Redacta-ho, contemplant els diferents punts de vista i escollint aquell que et sembli més encertat. Fixa’t amb les paraules que utilitzes. Què mostren? Por? Sarcasme? Inseguretat? Reticència? Llegeix la carta uns dies després d’haver-la escrita. Has descobert nous mots amb missatges que no t’agraden? Has trobat altres punts de vista?

El fet de voler preveure unes situacions, t’ha de servir d’ajuda, però en cap cas t’han de fer sentir culpable si les teves expectatives no s’han correspost amb la realitat, amb allò que ha passat. Les reaccions poden ser bones o menys bones, però tu no ets Déu i no les pots conèixer del cert abans que succeeixin, per tant, no seria estrany que t’haguessis «confós».

Ara ha arribat el moment d'interpretar les possibles reaccions que han tingut els teus pares o amics quan has sortit de l'armari, de descodificar-les. La dinàmica del procés que començaran els teus pares és similar al que experimenten altres persones en situacions diferents: tal és el cas dels pacients amb sida quan se'ls anuncia que són positius en l'anàlisi, o quan s'anuncia la mort d'una persona pròxima, aquest procés ve explicat per Elisabeth Kübler-Ross*, en que hi descriu una sèrie d'etapes, per les quals els teus pares aniran passant. Fixa't que en aquest cas, s'explicarà orientat sempre vers "el pitjor dels casos" i des d'una visió una mica crua, que és quan necessitaràs més ajuda. De ben segur, que la teva sortida de l'armari serà més suau que la que es descriu a continuació.*

❶ *Els teus pares entraran en un estat de* shock *emocional, i els sentiments privaran, temporalment, que facin ús de la raó. Aquest «shock» (que no dura més que uns dies) pot ser menor si els teus pares sospiten que ets gai. Es senten responsables de tu, i es veuen flotant en un mar de confusió, desordre, caos, desconcert, temor, por...*

▸ *Fes-los saber que no has canviat, que segueixes sent el mateix que ahir, mostra'ls que hi ets present a través de contacte físic si veus que no reaccionen: dóna'ls una mà, estigues a prop d'ells.*

❷ *Després es continua amb la* negació*. No volen creure's allò que tenen al davant, allò que els has dit. Aquesta negació pren diferents formes: "*Ah, molt bé, i què va passar a l'episodi d'ahir de Nissaga de Poder", "cap fill meu serà marieta*", "*dóna'ns temps*" o "*hehe... no em diguis!?*". És un sistema que tenen de defensa vers una situació que els resulta desagradable, incòmoda i dolorosa, no és específicament contra tu que van aquests comentaris. La negació és una mena d'anestèsic en un primer moment.*

▸ *No els atabalis amb més informació de la que puguin digerir, el temps és un factor molt important. Tu has trigat molt a fer-te a la idea, pensa que ells també en necessiten. Digues-los que en la vida hi ha moltes excepcions a allò «normal», que l'homosexualitat, per tu, és una cosa natural i sana, si bé no tan freqüent com l'heterosexualitat.*

Si et proposen el fet d'anar a veure el psicòleg o un psiquiatra, seria interessant acceptar, sempre i quan ells hi vagin el mateix número de sessions que tu. Donat que la psiquiatria no contempla l'homosexualitat com una malaltia no has de patir pel que et digui el psiquiatra, i per altra banda, oferiràs una ajuda als teus pares que de ben segur poden necessitar per a tirar endavant i rebre opinions més «imparcials».

❸ *El sentiment de* culpa *és l'etapa següent. En els pacients amb sida, per exemple, correspondria a aquella sèrie de sensacions derivades de "*jo m'ho he buscat*", "*ha estat per culpa meva que hagi agafat la malaltia*", "*sóc un desgraciat, si ho hagués pensat abans*"...*

*Els teus pares han de trobar la causa de la teva homosexualitat, l'origen d'aquesta. Es culpen a ells mateixos, analitzant tota la teva vida buscant allò que possiblement ha causat que siguis gai. Pots trobar-te amb expressions com: "*si hagués... en lloc de ...*", "*si hagués estat més...*" o "*perdona'ns si us plau*". Se senten com si haguessin fallat en la tramesa dels valors. És important que expressin la culpa, encara que et sigui dolorós, ja que si no ho exterioritzen podrien desencadenar una depressió.*

▸ *Explica'ls que l'homosexualitat no té una causa coneguda, i que es creu en un origen multifactorial, és a dir, que hi intervé més d'una causa. Digues-los que no creus que ells en siguin els culpables, i que els estimes. Facilita'ls un llibre adreçat a pares, un telèfon d'una organització de pares que hagin passat per la mateixa situació... pot ser que ho rebutgin, dóna'ls temps.*

*No intentis aturar els seus sentiments, intenta entendre'ls: no els privis de plorar ni d'expressar-se, mostra la teva comprensió: "*crec que puc entendre la vostra tristesa, tranquils*", "*no us culpeu, perquè no sou culpables de res, ni vosaltres ni jo... simplement és, i ja està*".*

❹ *Un cop ja no es veuen els culpables,* expressen els seus sentiments*, sovint amb comentaris com "*com ens has pogut fer això?*", "*més m'hagués estimat no saber-ho*", "*mira com em fas patir*" o "*no serem avis*". Alerta amb aquelles*

*frases que intenten fer-te sentir culpable com "*mira que malament m'ho fas passar*" o "*tinc ganes de morir-me*", ja que l'objectiu que tenen els teus pares és fer-te el bé, però el «seu» bé, i això és que volen fer-te canviar, "curar-te". No ho fan amb mala intenció, però has de rebutjar-ho internament, passar d'aquestes frases que, ells diuen amb bona intenció però que s'equivoquen.*

▸ *Recorda altra vegada que totes aquestes manifestacions no van dirigides a tu, encara que sigui fàcil interpretar-ho així. Tingues paciència, i ofereix-te a acompanyar-los a una associació de pares, o simplement, a fer lectures amb ells, sobre el tema.*
Fes-los saber que és normal que se sentin de la manera que se senten: "és normal que us sentiu així, i ho entenc*", "*em sap greu que us sentiu així, però és normal, i altres pares també han passat per això*".*

❺ *Per últim hi ha l'*acceptació*. De què? Doncs tant pot ser de tu, com a homosexual i fill o bé el fet que t'accepten com a fill, només. Sigui quina sigui la seva decisió sent-te orgullós d'haver arribat fins aquí, perquè ha estat força dur, i has hagut de tenir una paciència de sant, a l'igual que els teus pares. No és fàcil: hi haurà dies que et semblarà que tornes a estar al principi, i d'altres que ja està tot fet... la paraula clau és: paciència.*

▸ *No t'allunyis d'ells, parla-hi sovint, explica'ls allò que fas, on participes. Parla'ls dels teus amics, d'allò que et preocupa, així com allò que et fa feliç. No els saturis amb informació, però ensenya'ls què és ser gai, i ofereix-los llibres i material... si bé, ningú millor que tu per explicar-los-ho. Recorda: la informació et farà lliure.*

Imagina les diferents reaccions que poden tenir i pensa com seria la teva resposta. Intenta recrear-t'hi i viure-ho:

- Com se senten? *Tristos, enfadats, sarcàstics, amb pànic...*
- Com et sents? *Content, indiferent, temorós...*

- Per què creus que se senten així?

- I tu? Creus que la manera com et sents és justificable? Si tens por, pregunta't a tu mateix de què. Si et sents indiferent, analitza'n les causes.
- Quin efecte creus que podria generar una resposta teva d'enfadament (per exemple) a una altra resposta del mateix tipus per part dels teus pares? I una d'irònica? *Possiblement no seria adequat contestar amb crits si et criden, perquè els sentiments no es canviaran, i incitaràs a una tallada de comunicació.*

Es donarà un intercanvi de papers: seràs tu qui guiï els teus pares o amics, qui ha de ser responsable, comprensiu i pacient... actua com a tal, demostra'ls que ja ets un adult!

Fixant el dia "D"

D*epenent de la manera com triïs de dir-los-ho, escolliràs un dia o un altre. Imaginem que has triat fer-ho oralment, opció que tal vegada és la més usual.*
Mira al voltant, i pregunta't si és un bon moment. S'ha mort algun familiar recentment? Has perdut o algun dels teus pares ha perdut la feina? Evita dies que prevegis que estaràs cansat o que els teus pares o amics estiguin sotmesos a un fort desgast psicològico-emocional.
Un cop hagis escollit el dia hauràs de triar el lloc. Ha de ser un lloc tranquil, que no hi hagi quitxalla que t'interrompi, acollidor, i en el que hi puguis estar força estona. És important tenir present que el temps no ha de ser limitat, per tant, no seria bona idea sortir de l'armari a les 22 o 23h de la nit. Sondeja també els seus horaris i plans, ja que al fi i al cap haureu de posar-vos d'acord.
*Pensa en com els ho diràs per a concertar la trobada: "*Voldria parlar en privat sobre un assumpte personal. Quan us aniria bé trobar-nos?*",* "m'agradaria comentar-vos una cosa que ja fa temps que em roda pel cap, quan us aniria bé?*",. en qualsevol cas, intenta utilitzar frases positives, és a dir, no donis a entendre que els parlaràs d'una cosa "negativa", "dolenta", de la qual se't fa difícil parlar... per tant, frases* poc *recomanables serien, per exemple: "*Mira, és que us vull parlar d'una cosa personal que no sé ben bé com dir-vos... quan podríem trobar-nos?*" o "*quan us aniria bé de trobar-nos? Tinc una cosa a dir-vos que potser us preocuparà*", perquè dones a entendre que estàs amoïnat donat que hi ha quelcom que et preocupa, i no estàs a gust amb «allò» que els vols comentar. Els predisposes negativament, és a dir, que d'allò que parlaràs és més "un problema" que una altra cosa. Tampoc no seria massa encertat invitar-los a una festa o celebració i "llançar-los la bomba de plutoni" ja que se sentiran*

enganyats. Llançar indirectes no acostuma a funcionar, perquè sorprenentment, la majoria de pares no «les capten», a no ser que sospitin de la teva orientació sexual o s'ho hagin plantejat en algun moment.

Hi ha qui prefereix no planejar-ho, és a dir, que quan en tinguis ganes i sense fer tantes «cerimònies» doncs ho fas. És una altra opció, teva és l'elecció d'escollir la que prefereixis. Totes dues tenen avantatges i inconvenients, tu has de trobar quina et fa més el pes.
Recorda, com a curiositat, que el dia 11 d'octubre *és el Dia Internacional del* Coming Out*, és a dir, un dia en què se t'invita a sortir de l'armari i que se celebra aquells que ja n'hem sortit.*

Dir-ho

H*as de ser natural i mostrar-te positiu. Què vol dir això? Doncs no considerar la teva orientació sexual com un problema, donat que ja t'has acceptat a tu mateix, i estàs a gust, per tant: oblida't dels problemes que hi veies, i si encara en veus algun de minso, oblida'l, si més no de moment. No donis voltes i voltes sobre el tema abans de dir-ho, perquè semblarà que «no les tens totes» i que tens ganes de posposar-ho. Podries dir:*

- "Mare, pare, hi ha una cosa que feia temps que volia compartir amb vosaltres, perquè és important per mi i vosaltres sou importants..."
- "Hi ha una cosa que us voldria dir perquè us estimo molt, i és per això que vull compartir-la amb vosaltres..."
- "Vosaltres dos sou les persones que més m'estimo, i no trobo just que no ho sapigueu tot de mi... vull trencar la barrera que hi ha entre nosaltres..."
- "Recordeu que quan em parlàveu de nois/noies desviava el tema? Ara em sembla correcte dir-vos que..."

I el que costa més de dir: "...sóc gai."

Intenta entendre les reaccions que et mostrin i recorda: allò que diguin no és definitiu, i els serà més fàcil guiar-se subjectivament que no pas objectivament, és a dir, a través de la raó. De ben segur, actuaran de manera que si les haguessin pensat abans, no haurien fet totalment igual. Si creus que t'estan acusant i atacant,

fes-los-ho saber, però no intentis "contraatacar", perquè molt possiblement trencaràs el diàleg.

Mai s'acaba de sortir de l'armari: sempre hi haurà gent amb la que t'hi trobis a gust i amb la que vulguis compartir aquesta part de tu, per tant, és un procés que hauràs començat i que no té fi.
Una de les persones que té informació sobre l'homosexualitat ets tu. Pots oferir-los llibres o altres materials, però la teva paraula serà, de ben segur, més viva pels qui t'envolten. Parla amb els pares i fes-los veure que no has canviat, interessa't per les seves pors, pels seus dubtes, i entre tots, intenteu vèncer allò que considereu com «adversitats».
Sempre donaràs passos endavant, i alguna vegada, un endarrera... aprèn de totes les experiències, i intenta veure'n el costat positiu de totes elles.

> ► "M'adono que trontollo, que dubto, que tremolo i tinc por. Al mateix temps, veig que estic tip d'una vida monòtona i guiada, una vida que escriuen els altres amb el meu bolígraf... una vida estúpida i sòlida de la qual no en sóc autor.
> El millor que puc fer per mi mateix és agafar el bolígraf i escriure, escriure sense parar... vull parlar amb els martells, vull pintar els telèfons, vull fer-me el boig! Vull viure la vida com una aventura en la qual tot és possible! Vull ser jo, vull ser capaç de burlar-me i riure'm de mi mateix! Vull contar-me acudits a mi mateix i tocar el saxofon! Quin sentit té ser un clon de la societat? He après que només quan em conegui i accepti podré conèixer els altres i defensar allò en que jo crec, i només llavors. Agafa el bolígraf! Res més senzill!
> Carpe Diem."
>
> *Martí, 21 anys*
> Estudiant de Psicologia.

Sortir per a sortir...

H*i ha una ocasió especial, un moment en què se'ns poden capgirar els cables i trobar-nos totalment desorientats: què passa quan estàs enamorat?*

> ► "Encara no sé com em vaig poder enamorar d'ell: no en sabia res! Però el veia tant simpàtic i agradable amb aquells

que s'hi relacionava que no podia parar de mirar-lo... tenia por perquè per una banda em creia desorientat, si més no, era això el que em repetia a mi mateix, però no era així: suposo que dir-me "el perdut que estava" era una manera de negar-me i no voler-me enfrontar a allò que tenia davant. En el fons sabia allò que volia, sabia la resposta, sabia allò que tenia que fer, però tenia por.

Tenim motius per tenir por? No ho crec, perquè sóc jo qui creo la por: sóc jo qui creo el meu món, i tot allò que s'hi troba en ell, per tant, si hi vull posar por, hi haurà por, però si hi vull posar valentia, també en podré posar.

No vaig poder negar-me no tirar endavant: no hi havia cap raó de pes per fer-me enrera o no dir-li allò que sentia per ell, perquè l'única raó, havia estat la por. Per què sempre estem ajornant coses que ens podrien beneficiar? Hauria de dir-li. No. Podria dir-li!"

Andreu, 19 anys
Estudiant d'Econòmiques.

► "Diferent... penso que quan estàs enamorat et comportes de manera diferent, especialment amb la persona de qui t'enamores: tartamudejava i la llengua semblava anar per on ella volia, em posava vermell, l'estómac se'm regirava... estava excitada però espantada a la vegada..."

Anna, 24 anys
Llicenciada en Infermeria.
Estudiant de Medicina.

► "Qui busco? A veure, jo no busco parella, penso que aquesta és una cosa que no s'ha de buscar, simplement la trobes... això sí, crec necessari que tingui una sèrie d'afinitats, interessos i valors ètics comuns, que estiguem a gust amb nosaltres mateixos, que puguem riure junts, que ens respectem com a individus, que ens ajudem i ens donem suport entre nosaltres, que no sigui depenent de mi, sinó que puguem ser una mica independents... suposo que això és el més important."

Enric, 19 anys
Estudiant de Treballador Social.

El meu armari té tres portes!

► "Sortir de l'armari déu ser relativament fàcil si ets gai o lesbiana. No dic que el que es trobin a fora sigui esplèndid i meravellós, simplement que l'armari homosexual és tan petit que un es veu quasi forçat a sortir. És tan petit que només té una porta, de manera que quan un es cansa de no moure's, només ha d'empentar amb les mans endavant i sortir. Els problemes, si de cas, se'ls trobarà després. Fins aquí tot és ben fàcil.

Els bisexuals tenim un problema afegit: els nostres armaris són espaiosos i bastant més còmodes. No és com estar a l'aire lliure, però ja és alguna cosa més que els d'homosexuals. Podem anar d'aquí cap allà, treure les teranyines d'algun raconet, treure la pols d'un lloc i passar-la a un altre... els més privilegiats tenen fins i tot un llit. Aquest moble dintre del moble és molt útil, perquè de tant en tant entren a visitar-nos persones (sempre del sexe contrari) i s'ha de quedar bé, a fi que quan surtin no parlin malament de nosaltres. Les coses són així, i és comprensible que a la majoria dels *tot-terrenys* ens faci mandra sortir. Però un armari és un armari, per molt espaiós i decorat que el tinguem i, a la llarga, pot esdevenir claustrofòbic.

En una d'aquestes ocasions pots apetir-nos sortir a fora, a visitar el món real... i allí comencen les complicacions, perquè l'armari "bi" té entre dues i tres portes: una davant del llit, una altra on s'acumulen les teranyines i, de vegades, una de situada just en mig de les altres dues.

Quina és la bona? La primera està entreoberta, la segona tancada però s'obre amb relativa facilitat i la tercera cal prémer amb totes les nostres forces a fi que s'obri...

Per què ens és més fàcil passar per heterosexuals o homosexuals que per bisexuals?"

Joan, 19 anys

Estudiant de Dret.

Podria incloure's una fotografia en aquest espai, si s'escau.

A mi, com m'ha anat?

S*egur que déus tenir curiositat per saber com els ha anat la sortida de l'armari a altres nois i noies. A continuació hi ha només algunes històries de les moltes que milions de joves del món estan, sense saber-ho, escrivint.*

► "Bé, el que puc dir-te és que de vegades als pares i amics els costa una mica acceptar algú que és gai. Jo li vaig dir a la meva mare quan encara era un *julivert d'institut*. Com pots imaginar-te ho vaig fer per fases, eliminant cada vegada més ambigüitat del que li explicava de la meva sexualitat.
Ha trigat força anys, 2 o 3 per assumir-ho plenament, però puc dir-te honestament que jo vaig trigar força més. Jo diria que requereix una quantitat de temps que varia de persona en persona.
La meva mare no volia que adoptés un estil de vida gai (t'adones de l'estereotip?), ja que temia per la meva seguretat i felicitat: prejudicis, soledat... no volia que estigués associat a tot això. La teva mare molt possiblement tem això mateix per tu, i només pots educar-la, per a que totes aquestes pors s'esfumin i t'accepti com aquell qui ets.
Estàs en posició d'educar-la? Bé, cal que responguis amb sinceritat. Si no és així, cal que primer t'eduquis a tu mateix, i no sé que deu rondar pel teu cap, però t'has d'acceptar a tu mateix abans que puguis esperar que algú altre t'accepti. Per l'altra gent, si s'adonen que *irradies* confortabilitat, confiança i seguretat els serà molt més fàcil acceptar tot allò que els vagis presentant, si ho pots dir i creure."

Martí, 21 anys

Estudiant de psicologia. Viu en una ciutat de mig milió d'habitants.

► "La meva sortida de l'armari fou una mica particular. Resulta que vaig anar amb tres amics a esquiar, són uns nois maquíssims, que conec des que era minyó. Actualment estudiem a universitats diferents, però encara ens trobem els caps de setmana per fer-la petar. El fet és que va haver un despreniment de neu i els Mossos d'Esquadra van haver de tallar el trànsit i l'accés a les pistes. Així, doncs, vam canviar els plans i vàrem decidir d'anar a buscar bolets. Si t'haig de ser sincer, cap dels quatre en tenia ni la més remota idea de quines espècies eren, o no, comestibles, però el feta era aprofitar el viatge i passar un dia plegats.
De bolets no en vam trobar gaires, algun rovelló, alguna llenega i bastants pets-de-llop. Fou a la tornada que mira, em va agafar una *ventada tòtil·la* d'aquelles que els agafa a les noies quan tenen la menstruació (però evidentment jo no en tenia, ni en tinc, sinó malament aniríem), i no vaig poder evitar vessar alguna llàgrima. Òbviament cap dels tres es va creure que plorés perquè no havíem trobat bolets, i en lloc d'inventar-me una altra excusa encara més dolenta, vaig decidir dir-los la veritat, doncs que sóc gai.

A cop calent es quedaren una mica sobtats si t'haig de ser sincer, però de seguida van començar a preguntar-me que des de quan me n'havia adonat, si tenia xicot i altres coses per l'estil.
Sense cap dubte, aquella va ser una de les coses més encertades que hagi fet, i ja ho dic jo: quan tinguis problemes, ves a buscar bolets!''

Albert, 20 anys
Estudiant de telecomunicacions.

► ''Jo vaig anar directa: aprofitant que havia sortit el tema a dinar (no recordo el per què, però t'asseguro que a gairebé totes les famílies surt en un moment o altre), vaig preguntar als meus pares què en pensaven. La resposta fou tolerant, i després, vaig dir-los: "Bé, us ho preguntava perquè de fet és un tema que a mi m'interessa, ja que sóc lesbiana". Ja està, així de simple. Reconec que potser vaig ser una mica brusca, però jo prefereixo dir les coses clares i no donar toms. ''

Lluïsa, 23 anys
Funcionària d'Hisenda Pública.

► ".....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....".

....., ... anys
.....

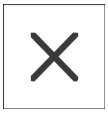
(Espai reservat per a tu)

Per què "armari" i no "calaixera"?

L*'expressió "sortir de l'armari" pot semblar-nos, avui, notablement col·loquial, possiblement perquè està a un pas de convertir-se en una expressió «tot-ús» que travessa a tothora el món cultural així com el polític.*

L'armari simbolitza una barrera, una paret, un mur... una dificultat, una necessitat, un problema, fins i tot un trencaclosques o els propis sentiments individuals i intransferibles. Representa la protecció vers l'opressió gai en aquest segle, però en certa manera també la d'un jueu o, per extensió, la d'un polític, un famós, una mestra, un vell o un jove qualsevol. La sortida de l'armari no és res més que revelar allò íntim. L'armari és un secret: el secret.

Fent front a les preguntes



Preguntes sobre mi

1.- Com sé si sóc gai?

2.- Com sé que no em nego ser gai creient ser bisexual?

3.- Sóc bisexual, per què no trio sortir només amb noies per tenir el camí... "més fàcil"?

4.- Pot ser que els meus sentiments siguin deguts a simple curiositat?

5.- He nascut gai, o algú m'hi ha influït?

6.- Crec que sóc gai... i ara, què?

7.- Per què de vegades tinc ganes de sortir de l'armari, i després, se'm passen?

8.- Sempre puc sortir de l'armari?

9.- Puc sortir de l'armaria algú de qui estic enamorat?

10.- Com em poden discriminar?

▶ Com sé si **sóc gai**?

Laura, 15 anys

Jo no recordo haver-me plantejat mai si era o no lesbiana: simplement ho sabia, i formava part de mi. Em veia diferent dels altres, però tampoc m'amoïnava... no sabia com es deia, fins que al cap d'un temps vaig adonar-me que l'etiqueta era "lesbiana".

Carles, 17 anys

Vaja, penso que la millor manera de saber si ets o no gai és analitzar qui et «mola» més, si els nois o les noies, per qui et sents atret físicament i amb qui

Pere, 16 anys

A mi les noies no em deien ni fu ni fa. Una vegada, amb els nois de la colla vam robar una revista pornogràfica d'un quiosc, i recordo que m'ho vaig passar molt bé, pel fet de fer una cosa diferent, però no pas per veure aquelles noies despullades... suposo que vaig adonar-me que hi havia alguna cosa que em diferenciava dels meus amics.

Eduard, 16 anys

Jo estava una mica embolicat, i em vaig adonar que sí, tenia curiositat per saber com eren els pits de les noies, però ja està, res més que això. En

voldries passar una nit d'estiu, passejant per la costa del mar. O bé passar un cap de setmana tu i l'altra persona en una caseta a la muntanya, aïllats de tothom...

canvi, tenia curiositat pels culets dels nois, però a més, m'agradaven, em cridaven l'atenció, i no podia resistir la temptació de, quan veia algun noi de bon veure, mirar-li el cul, com les noies.

▶ Com sé que no em **nego** ser gai creient ser **bisexual**?

Ariadna, 18 anys

Jo crec que en el fons, un mateix ho sap, perquè no hi ha volta de fulla. El que pot confondre és allò "psíquic", però si et poses a tu mateix entre espasa i paret, i et preguntes, mirant simplement dues fotografies, una d'un noi, i l'altra d'una noia amb quina "et quedes", doncs... mira, això no falla. Si et quedes amb les dues, ets bisexual. De totes maneres, utilitza uns bons "models anatòmics"!

Jaume, 17 anys

Vaig considerar-me bisexual. Em sentia atret pels nois, però també per les noies. Va constar-me una mica admetre'm a mi mateix que l'atracció que sentia pels nois era una mica diferent a la de les noies: era més... física, més primitiva, si tu vols, més instintiva i «animal». Les noies també m'agraden, i tant! Però és diferent.

Manel, 17 anys

No crec en la bisexualitat. Penso que no és possible sentir-te atret per tots dos sexes: sempre ha d'haver-ne algun que et faci declinar i vessar el got. Tot i això, respecto que hi hagi gent que s'hi consideri, suposo que les seves raons tindran.

Cesc, 19 anys

Vols dir que no som tots bisexuals, en certa manera? Per exemple, jo em sento atret per noies... no sé, és un instint: veig una noia maca i... noi! Se'm posa la maquinària en marxa! Però tot i això, alguna vegada no he pogut evitar sentir-me atret físicament per un noi i de qüestionar-me com seria una relació amb ell.

► Sóc **bisexual**, per què no **trio** sortir només amb noies per tenir el camí... "més fàcil"?

Marc, 19 anys

Me'n recordo perfectament: estava fent l'examen de dret penal i ell es va seure al meu davant. Fins llavors només m'havia enamorat de noies, però aquella vegada havia estat diferent, ja feia uns dies que el trobava tan maco, tan tendre... ell no ho va notar, però jo no podia parar de mirar-lo. No sé quanta estona estava perdent, ni m'importava: vaig oblidar-me de les lleis, dels articles... fins i tot de les clàusules! El veia a ell, allí, tan a prop... gairebé en podia sentir la seva olor... i llavors, a la pregunta número 15 em vaig dir: "Val la pena renunciar-hi?". No vaig contestar-me, no fou necessari: vull lluitar pels seus ulls, pel seu somriure... per ell. M'agradaria sentir-lo a prop meu, donar-li la mà, notar la seva escalfor, acariciar-lo, besar els seus llavis...

Si no lluito per això, digues-me: per a què lluitaré en aquesta vida?

Gerard, 17 anys

No és tant fàcil: tu t'enamores d'una persona, no pas del seu sexe. Sortir amb un noi o una noia, té les seves avantatges i els seus inconvenients, que cal sospesar. No crec, però, que sigui el més adequat "desenamorar-te" d'algú, si t'hi trobes bé i el que vols és estar amb ell, o ella.

Neus, 18 anys

Jo només vull tenir relacions amb nois, no pas perquè amb les noies no hi pugui estar a gust, però veig que una relació amb una persona del mateix sexe em pot fer més difícil el tirar endavant. Però et seré sincera: sóc feliç amb el meu xicot, però no sé si puc dir que sigui feliç amb mi mateixa.

► Pot ser que els meus sentiments siguin deguts a simple **curiositat**?

Francesc, 16 anys

Ep! A veure, puc admetre que senti curiositat per altres nois... no sé, suposo que tots en tenim curiositat sobre altres companys del mateix sexe... però d'aquí a sortir amb un noi, hi ha molta diferència!

Carla, 15 anys

Jo moltes vegades he pensat en noies, però per imaginar-me doncs... no sé, per veure si són iguals que jo! Però a mi m'agraden els nois, tinc molt clar que és simple "curiositat" i prou.

► He **nascut** gai, o algú m'hi ha **influït**?

Gerard, 17 anys

L'homosexualitat, a l'igual que l'heterosexualitat no té causa coneguda, si bé es pensa que sigui determinada abans del naixement. De totes maneres, tampoc no m'hi preocupo: sóc gai, i ja està... no cal buscar tres potes al gat.

Robert, 16 anys

És diu que té una causa genètica bàsicament. No crec pas que hi hagi factors ambientals que m'hi puguin influir: tinc dos germans i una germana, i tots són «heteros»... tots hem rebut el mateix tracte, per tant...

► **Crec** que sóc gai... **i ara, què**?

Roger, 18 anys

Felicitats! Aquest és el primer pas! Ara ets tu qui decideixes: pots conèixer gent posant-te amb contacte amb alguna organització, pots començar a buscar informació per Internet o a la biblioteca per conèixer-te més bé i per solucionar els dubtes que puguis tenir...

Mariona, 24 anys

Doncs ja em veus, només fa mig any que he acceptat que sóc lesbiana. Em resistia a admetre-ho, no m'ho volia creure. I ara? Doncs... vull conèixer a altres noies, per intercanviar impressions i resoldre alguns dubtes.

Ricard, 15 anys

Benvingut al club! És molt fàcil trobar gent a través dels xats a Internet, segur que trobes algú que estigui a prop d'on vius per a poder xerrar al voltant d'una tassa de té...

Un consell: sigues tu!

Laura, 25 anys

Reconèixer vers els altres que ets gai és difícil, però només és qüestió de posar-hi valor i no deixar-se acovardir. Però el que és vertaderament complicat és el pas previ: reconèixer-ho davant tu mateix. Recordo que quan per fi ho vaig acceptar, el món se'm va girar a l'inrevés: de cop i volta hi havia moltes coses que ja m'encaixaven, molts "misteris" ja resolts, tot semblava tenir

una explicació lògica. Clar que també tens que superar tots aquells problemetes derivats de l'acceptació de la teva nova identitat, com la convivència amb els teus amics, la família... però ja veuràs que, havent resolt el teu dubte, tot et resultarà més clar.

► Per què de vegades tinc unes ganes irrefrenables de **sortir de l'armari**, i després, se'm passen? Sempre puc sortir de l'armari?

Jordi, 18 anys

Jo encara estic a l'armari. M'he plantejat vàries vegades de sortir-hi, però ha estat després d'un examen que m'ha anat malament, o bé en un moment de baixa moral... necessitava justificar el meu estat d'ànim, o el suspens. No és culpa de que sigui gai, tal vegada sigui a que encara no m'he acabat de fer a la idea que ho sóc.

Sé que per sortir de l'armari, haig d'estar tranquil i prendre-m'ho amb calma... no és una decisió que es pugui prendre d'un dia per l'altre.

Genís, 17 anys

Després de dir-li a la meva millor amiga que sóc bisexual, i de veure que s'ho va prendre molt bé, doncs... et reconforta molt! I llavors tenia ganes d'anar-ho dient a tothom, com més gent millor, tal vegada perquè n'esperava la mateixa resposta, i em sentiria gratificat. És un error: crec que primer has de sortir a aquells qui més t'estimes o que t'hi sents a gust. Si vols sortir-hi totalment, a tothom, ho has de pensar després.

Cèlia, 17 anys

Tu sortiries de l'armari a un «skin-head» o a un nazi? Encara que siguin amics teus?

Eva, 43 anys

Jo treballo en una llar d'infants... i no crec que el més adient sigui sortir de l'armari "totalment", perquè després, potser hauria de menjar herba... a veure, els meus pares i amics ho saben, però no penso que el més indicat sigui

sortir també a la feina: la societat no està preparada, li falta poc, però encara li falta. El dilema és: si no la "fem preparar" nosaltres, qui ho farà?

▶ Puc sortir de l'armari a algú de qui estic **enamorat**?

Carles, 19 anys

Penso que els sentiments d'una persona enamorada són, bàsicament físics. Per tant, el més prudent per saber si una relació pot funcionar és esperar a l'amor, que ve després de l'enamorament, en el qual pots veure a la persona a través d'unes ulleres de vidre transparent.

Eduard, 16 anys

Acosta't per a conèixer-lo, i si el veus "legal", sigues honest amb ell. No passa res per expressar els teus sentiments, però no li demanis allò que un amic no li demanaria...

Robert, 19 anys

Segueix els teus sentiments, si creus que no hi tens res a perdre (segur que és així), tira endavant, perquè allò que pots obtenir pot ser màgic. Viu per allò que desitges, i desitja per allò que vols viure.

▶ Com em poden **discriminar**?

Carles, 16 anys

Per mi ha estat un infern: la salutació que més em sentia a dir era "hola «maricón»". Dibuixos a la llibreta, algun que altre cop... primer fou molt dur, és veritat, però l'any passat vaig conèixer a altres gais i entre tots, hem passat de resistir a compartir.

Mercè, 19 anys

Jo he tingut molta sort: ni a l'escola ni a la Universitat m'he sentit mai discriminada, i no és perquè ho dissimulés... ja era de domini públic, sense que mai ho hagués dit. Sóc una més, i ja està. Suposo que depèn també de si vius en una ciutat o en un poble...

tot i també depèn de la religió i la cultura amb que hem estat tots educats. La societat està canviant, i això és bo... ja tocava!

Preguntes sobre nosaltres

1.- Com puc saber si algú altre també és gai?

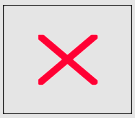
2.- Com anomeno la meva parella?

3.- Puc tenir fills?

4.- Qui fa de «noi»?

5.- Qui conta acudits de gais és homofòbic?

6.- Puc tenir relacions sexuals amb heterosexuals?



► Com puc saber si **algú** altre **també** és gai?

Cesc, 19 anys

Hi ha qui diu que hi ha un sisè sentit que et permet identificar d'alguna manera qui ho és i qui no... de totes maneres, jo dec tenir aquest «sentit» adormit, perquè no sé pas com funciona.

Elisenda, 16 anys

Ve a ser una mena de flash. Quan et presenten a una persona, obtens una primera impressió. Ve a ser una cosa similar, i és curiós el fet que no dubto, i que acostumo a encertar-ho sempre.

Meritxell, 17 anys

Sóc infalible: tinc una mena d'antenes que em permeten determinar si algú «pertany al gremi». Però hi ha un inconvenient: alguna vegada que m'he enamorat, em quedo "sense antenes", i dubto. Això és molt fumut.

Pep, 20 anys

Jo em fixo en si la persona en qüestió reacciona de la mateixa manera que jo ho faria en una situació similar. També em fixo en el seu comportament i intento veure tots aquells punts que tenim en comú.

▶ Com **anomeno** la meva parella?

Lluís, 19 anys
Quan em presenten algun amic i vull presentar la meva parella, utilitzo la paraula "xicot"... m'agrada com sona!

Raül, 20 anys
Acostumo a utilitzar el mot "parella". Reconec que sona molt «neutre» i descafeïnat, però és una manera de passar una mica desapercebut.

▶ Puc tenir **fills**?

Manel, 20 anys
Jo sempre havia cregut que mai podria tenir fills, i no ha estat fins fa poc que he descobert que això no és així: els meus pares podran ser avis, i jo podré ser pare.

Marc, 17 anys
Sí, he sentit que sí que pots tenir fills, però jo prefereixo no tenir-ne, perquè no m'imagino ser pare. Tal vegada d'aquí a uns anys canviï d'opinió.

▶ Qui **fa** de «noi»?

Mònica, 18 anys
Aquesta és una de les preguntes que m'han fet més vegades, i sovint els contesto: qui passa l'aspiradora per casa vostra? I qui renta els plats? I qui fa el dinar? I el sopar?

Eduard, 21 anys
A mi m'agrada més adoptar un rol de noi, i a la meva parella li agrada més el rol de "noia". Això no vol dir que al meu xicot li agradi que el tracti com si fos una noia.

Lluís, 19 anys
Avui jo, demà ell... això va com va, nosaltres no ho escollim ni "planegem", simplement ve per pròpia inèrcia.

▶ Qui conta **acudits** de gais és homofòbic?

Laura, 18 anys

Qui conta acudits de negres és racista?

Jesús, 17 anys

Si el teu millor amic conta algun acudit d'homosexuals creus que ho fa amb mala intenció o simplement per fer-se el graciós?

▶ Puc tenir relacions sexuals amb **heterosexuals**?

Josep, 20 anys

Jo sóc gai i he tingut relacions amb una noia. El fet no és que pugui o no tenir-ne amb una noia heterosexual, sinó si la relació m'omple, i si l'omple a ella...

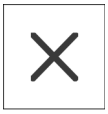
Mariona, 24 anys

Jo he tingut algunes relacions sexuals amb nois però no em sentia "realitzada", "plena"... i em sabia greu perquè el que estava fent no era massa ètic, si més no això és el que jo en penso. Ho veia més com una manera "d'amagar-me" a mi mateixa i com si manipulés als nois.

Seria d'especial interès incloure una fotografia en aquest espai.

Tema: **Algú qui es mostra satisfet o que denota complicitat en la seva mirada.**

Els estereotips



Marc, 19 anys	**J**èssica, 17 anys	**R**oger, 18 anys	**S**ílvia, 17 anys
En Marc és estudiant d'infermeria, i fa pràctiques en un hospital de Mallorca. Sortosament té bona oïda pels idiomes, i parla fluidament el català, el castellà, l'anglès i l'alemany. A les estones lliures toca el piano a la banda de la Universitat... la música és una de les seves passions! També és membre del grup de teatre "L'Espantasogres" des de fa 5 anys.	El primer que fa en aixecar-se la Jèssica és fer una mica de gimnàstica i aixecar algunes peses. "Cada dia estava més flonja, i no podia acabar estant com una àvia de 80 anys!". El ball no és el seu fort, prefereix seure's en un bar i xerrar al voltant d'una bona tassa de cafè.	En Roger és atlètic i amb un físic envejable. Generalment juga a futbol, sent una de les estrelles de l'equip, però també practica la natació, així com el tennis i el voleibol-platja. No té massa temps pels estudis, degut a que és nedador del Centre d'Alt Rendiment Esportiu. Degut a la seva condició d'esportista d'èlit li preocupa la seva línia, i ha de vigilar què menja.	La lectura és el plat fort de la Sílvia. Llegeix de tot, des de Shakespeare a Oscar Wilde, passant per García Lorca, Miquel Martí i Pol i Màrius Torres. Vol estudiar magisteri i ser professora de literatura catalana. Li agraden molt els nens, i li agradaria molt tenir-ne un parell quan hagi acabat els estudis.

H*i ha qui diu que llegint aquestes descripcions és capaç de saber qui d'ells i elles és gai. Qui creus que podria ser-ho? En Marc? En Roger? Tots dos? La Jèssica i en Roger?... o tots quatre? Segurament la teva resposta és que no en tens ni idea, i de fet, no és tant fàcil saber qui és i qui no és gai, perquè no està escrit enlloc. Contràriament a moltes creences, els gais no som diferents dels heterosexuals: tenim el mateix cor, amor, sentiments i necessitats, com qualsevol altra persona.*

La societat està influenciada per una sèrie d'estereotips que no tenen perquè adequar-se a la realitat o ser certs sempre i de manera inequívoca.

Fixem-nos amb en Marc*:*

- *Sovint es pensa que la major part dels infermers són homosexuals, perquè aquest* treball està associat al sexe *femení i, per tant, els nois que treballen en una professió de dones, són gais. De la mateixa manera podríem*

pensar que les dones que treballen com a policies, a l'exèrcit o són conductores d'autobús són lesbianes. Això no té per què ser així: si bé és cert que hi ha determinades professions on el nombre d'homosexuals és major, no es pot generalitzar ni extrapolar a tothom.

- La música i les arts són professions de dones*, especialment qui toca el piano. Això és fals, i només cal observar el nombre d'homes respecte al de dones en els grups musicals.*

Vegem l'exemple següent, el de la Jèssica*:*

- *Aixecar peses no és propi de l'incorrectament anomenat «*sexe dèbil*». És per això que hi ha qui diria que donat que la Jèssica practica quelcom que no és propi de les dones, és lesbiana, quan a la realitat, el que passa és que aquesta persona encara viu a l'Edat Mitja.*
- *Hi ha qui creu que a* totes les noies els agrada ballar *i anar a les discoteques, pel que si a alguna noia no li agrada, aquesta també és lesbiana.*

En el cas següent hi pot haver més confusió, és el cas d'en Roger*:*

- *Li agrada molt l'esport, com sempre s'ha associat al sexe masculí, especialment pel que fa al futbol. Hi ha, però, una cosa que no encaixa, i és el fet que* mantingui la línia i li preocupi el físic*, quan hem crescut amb la idea de què les úniques persones que poden preocupar-se pel seu físic són les noies.*

Seria curiós inserir un dibuix en clau d'humor d'un esportista

Què ens trobem en la descripció de la Sílvia*?*

- *Les professions de lletres sovint estan associades a les noies, mentre que les de ciències als nois. Però hi ha quelcom que pot fer pensar a algú que la Sílvia és lesbiana, i és el fet que llegeixi literatura de Wilde o de*

García Lorca, coneguts homosexuals: la literatura d'homosexuals és literatura per la humanitat*, no pas per a homosexuals només.*

Desgraciadament, tots hem crescut envoltats d'estereotips, no només del tema homosexual, i això dóna lloc a que ens quadriculem i no siguem capaços d'establir un criteri propi, sinó que integrem aquell que se'ns ha anat transmetent de generació en generació, sense qüestionar-lo perquè es dóna per vàlid sense haver-lo verificat.

- L'homosexualitat és **malaltissa** i **antinatural**.

  *Aquesta afirmació és **falsa**: al desembre de 1994, l'American Medical Association House of Delegates realitzà un informe que ho desmenteix. Altres associacions com l'American Pyschiatric Association deixà de considerar l'homosexualitat com una desviació sexual al 1973 i al 1987 com a alteració mental, exposant que «no és més anormal o malaltia ser homosexual que esquerrà». Per a més informació consulteu el capítol "*Pares i Fills*".*

- Els homosexuals estan **obsessionats amb el sexe**.

  *Aquesta afirmació és **falsa**: en l'inici d'una relació de parella, són els homes els qui podrien tenir més ganes de sexe. En una relació del mateix sexe podria fer-se més evident aquest fet.*

- **Com més tolerància** i més gais 'fora de l'armari', només aconseguirem que n'hi hagi **més**.

  *Aquesta afirmació és **falsa**: la gent no es fa gai, neix sent-ho, és per això que amb tolerància i comprensió només permetrem que aquells homosexuals que estiguin "amagats" puguin sentir-se lliures i segurs de sortir de l'armari.*

- Els **fills adoptats per homosexuals** tenen més possibilitats de ser-ho.

  *Aquesta afirmació és **falsa**: està demostrat que els fills adoptats per parelles homosexuals són heterosexuals i que no hi té cap relació, si bé és cert que en una família amb algun membre homosexual, incrementa la possibilitat que un altre familiar també ho sigui, degut al possible*

caràcter genètic o a la exposició elevada o mantinguda a hormones masculines[5].

▶ Els homosexuals són persones que **no han estat capaces d'establir una relació** satisfactòria anteriorment.

*Aquesta afirmació és **falsa**: és com si preguntes: "Et dius Hemeteri?", i l'altre et contesta: "No, però tinc una bicicleta". No té res a veure una cosa amb una altra i de fet podem veure gran quantia de parelles heterosexuals que trenquen, i no per això "es fan" homosexuals. És un estat "intrínsec", ningú és fa gai en "motiu d'alguna cosa".*

▶ Els homosexuals **tenen ganes de sexe** en qualsevol lloc i en qualsevol hora.

*Aquesta afirmació és **falsa**: sovint s'ha associat als gais com a persones que necessiten el sexe a tothora, que viuen pel sexe. Els homosexuals necessitem tant sexe com els heterosexuals, i compartim algunes maneres de fer l'amor com els heterosexuals: amb carícies, petons, somriures, mirades...*

▶ Els homosexuals no acostumen a establir **relacions llargues**.

*Aquesta afirmació és **falsa**: aquest és un altre mite. El fet de tenir una relació curta o llarga és independent de l'orientació sexual. Caldria plantejar-nos quants heterosexuals són capaços de mantenir una relació de parella llarga.*

▶ És **bisexual** aquella persona que **no té les coses clares** o una orientació sexual definida.

*Aquesta afirmació és **falsa**: els bisexuals tenim molt clara la nostra orientació sexual: bisexual, donat que ens agraden els nois i les noies. També és cert que hi ha bisexuals que prefereixen un sexe sobre un altre.*

[5] Veure "**Rascant el passat**" en l'ANNEX una explicació dels projectes que pretenen donar resposta a aquest i altres interrogants.

Són curiosos els diferents punts de vista que pot tenir la gent, tal i com ens ho comenta en Pere:

> ▶ "Pels *heteros*, els *bi* no arriben a ser marietes: "en el fons", diuen, "són més comprensibles que les *esbojarrades*". Ells mateixos han tingut fantasies o es poden posar en la situació "bi" després d'emborratxar-se o empastillar-se... el *bi* pot participar de la complicitat masclista heterosexual sense problemes. Per alguns altres no són més que viciosos.
> Per bastants gais, els *bi* són el que busquen, en defecte de l'heterosexual, sent-ne el referent masculí. Per altres, els *bi* no existeixen: són una categoria d'homosexuals que no s'atreveixen a reconèixer la seva homosexualitat. Aquests gais són els que adopten la pròpia definició de "gai" com un acte polític."
>
> *Pere, 20 anys*
> Estudiant d'Agrònoms. Treballa com a repartidor de pizzes.

▶ Els bisexuals **són infidels** per naturalesa.

*Aquesta afirmació és **falsa**: si un noi està sortint amb una noia i va pel carrer i veu una altra noia que li agrada, com reaccionarà? La mateixa resposta pot aplicar-se a un bisexual. La infidelitat depèn de la persona, de com és ella, no de la seva orientació sexual.*

▶ Els homosexuals són **violadors de nens**.

*Aquesta afirmació és **falsa**: pots comprovar-ho anant a l'Institut Nacional d'Estadística i comprovar el nombre d'heterosexuals que han agredit a nens i comparar-lo amb el d'homosexuals.*

Podràs comprovar que els abusos a nens tenen lloc, majoritàriament, en l'ambient familiar, i els més freqüents són els comesos pel pare o l'oncle vers la nena petita. Fora de l'ambient familiar és comès per pedòfils*, que tracten els infants com a objectes, res relacionat amb ser o no gai. D'acord amb estudis realitzats al 1991 i 1994, el 95% de pedòfils són homes heterosexuals, i que abusen les noies en una freqüència dues vegades superior que als nois*[6].

[6] Dades extretes de *The Journey Out* (veure bibliografia)

▶ A un home gai li agrada que el **tractin com** una dona, i a una lesbiana com un home.

*Aquesta afirmació és **falsa**: és més, molts homosexuals poden sentir-se ferits que els tractis com si fossin del sexe oposat. Un gai és un home, i una lesbiana és una dona. No ho confonguis amb transsexual!*

▶ Els homosexuals són **més promiscus**.

*Aquesta afirmació és **falsa**: consulta una pàgina de «classificats» en qualsevol diari, com més conservador millor.*

▶ La **sida** és una malaltia de gais.

*Aquesta afirmació és **falsa**: l'origen de la malaltia és difús, si bé en últims estudis sembla tenir origen en uns micos que eren menjats per unes tribus. Veure que el nombre de casos de sida s'ha incrementat molt en els darrers anys, especialment en la població heterosexual.*

▶ Els bisexuals **poden escollir** la seva orientació sexual.

*Aquesta afirmació és **falsa**: no hi ha cap evidència que indiqui que una persona bisexual pugui "escollir" la seva orientació més que ningú altre, el que sí s'escull és la manera com expressar-ho, però els sentiments i el romanç no estan totalment sota el control racional. La idea de què és important escollir entre una relació amb una persona del mateix sexe o de diferent està basada en una visió heterosexista, per la qual es veu als homosexuals com a "pobres" i desafortunats que, si poguessin canviar la seva orientació sexual, de ben segur que ho farien.*

▶ **Tots** els bisexuals estan **atrets** per tots dos sexes **d'igual manera**.

*Aquesta afirmació és **falsa**: alguns bisexuals es troben més atrets per un sexe que per l'altre, però això no fa renunciar o negar la seva atracció per un o altre sexe. En canvi, hi ha bisexuals que no tenim aquesta preferència, ja que ens sentim atrets d'igual manera, i valorem més les qualitats de la persona, més que el seu sexe. Alguns troben nois atractius com a nois, i noies atractives com a noies; d'altres vegades es considera el gènere irrellevant.*

▶ **Altres** estereotips **falsos** són:

- Els homes gais odien els esports*: a Madrid, per exemple existeix un club de gais futbolistes.*
- Les lesbianes tenen gats i els gais gossets*: jo tinc una tortuga i una serp!*
- Les lesbianes voldrien ser homes, i els gais dones
- Els homosexuals són tot uns demòcrates*: per què no anarquistes, republicans o «verds», per exemple?*

D'aquesta manera, arribem a la conclusió que poden ser gais totes les...

P E R S O N E S

Com és la vida a «l'armari»?

▶ Estàvem a la vora del riu, asseguts a la gespa... la Noèlia i el seu xicot, en Pere, en Carles i jo. Havia sortit el tema per atzar, i la Noèlia digué que no creia poder ser amiga d'un homosexual, que els respectava, però que preferia no tenir-los massa a prop... "Els marietes lluny de la roba!", digué. En Carles i jo ens vam mirar dibuixant una mitja rialla. "Si li digués que jo sóc gai, continuaria sent la meva amiga?"

Andreu, 19 anys
Estudiant d'Econòmiques.

▶ "Sortiries amb una noia bisexual?", em preguntà. "Per què no?", li vaig respondre. "Jo respectaria que fos bisexual, però no hi sortiria... ves, si no té clar allò que vol!"

Roger, 20 anys
Estudiant d'Enginyeria Tècnica Industrial.

▶ "Sempre tinc l'escala neta! No em cal patir de res, els veïns són una parella de *maricons* que ho deixen tot com una patena! Ja t'ho dic jo, si llogues un pis, assabenta't si els veïns són *lolites*, que tindràs l'escala neta i unes quantes plantes que

renovaran l'oxigen... això sí, posa't un tap de suro al cul per si de cas!"

Andrés, 20 anys
Estudiant de Filologia Hispànica.

Plantejar-te diferents aspectes de la teva sexualitat és un exercici interessant de gimnàstica mental. Heus aquí un exemple adreçat especialment als heterosexuals, però igualment curiós pels homosexuals:

inserir la
PÀGINA SEGÜENT
aquí

Qüestionari Heterosexual

1.- Què creus que va causar la teva heterosexualitat?

2.- Com i quan decidires ser heterosexual per primer cop?

3.- És possible que la teva heterosexualitat sigui només una fase que possiblement superaràs?

4.- És possible que la teva heterosexualitat sigui deguda a una por neuròtica vers altres individus del teu mateix sexe?

5.- Si encara no has dormit amb una persona del mateix sexe, és possible que tot el que necessitis és un bon gai o lesbiana?

6.- A qui has comentat les teves tendències heterosexuals? Com han reaccionat?

7.- Per què els heterosexuals tenen la tendència a voler seduir als d'altres orientacions sexuals cap al seu «estil de vida»?

8.- Per què els heterosexuals insisteixen en presumir de la seva orientació sexual? Per què no poden ser el que són i callar-s'ho?

9.- Voldries que ets teus fills fossin heterosexuals sabent els problemes als que s'enfrontarien?

10.- Donat que la majoria dels qui abusen d'infants són heterosexuals, consideres segur el fet d'exposar els teus fills a professors heterosexuals?

11.- Tot i el suport social que el matrimoni rep, la taxa de divorcis segueix augmentant. Per què hi ha tantes relacions poc estables entre heterosexuals?

12.- Per què els heterosexuals donen tanta èmfasi al sexe?

13.- Com pots esdevenir una persona completa si et limites a tu mateix a una heterosexualitat compulsiva i exclusiva, i falles en desenvolupar un potencial sa i natural com l'homosexualitat?

Aquest qüestionari està basat amb el que s'atribueix a
Martin Rochlin, Ph.D. del West Hollywood, CA

Ficar-nos a la pell dels altres no és fàcil. A continuació es presenta un experiment que, si més no, explica com intentar-ho.

Experiència de «Realitat Virtual»: Saber què és estar a l'armari

Si ets heterosexual i vols entendre millor com és la vida d'un homosexual a l'armari, a continuació se't proposa un experiment força interessant. La durada d'aquest és d'una setmana, però pots retirar-te abans si ho creus necessari o en tens la necessitat.

- *Si tens* **parella***, cal que et posis d'acord amb aquesta i la posis al corrent d'aquest experiment. Durant aquest, cal que eviteu tot contacte físic en totes les àrees públiques. Això inclou no donar-se les mans, així com anar amb compte dels llocs on aneu a fi de no ser vistos per coneguts dels quals poguessin sospitar que sortiu plegats. Així mateix, mantingueu la vostra relació en secret, i eviteu que els vostres amics, fins i tot els més íntims, sàpiguen que manteniu una relació. Com et sentiries havent d'amagar el teu* **interès** *per una persona per la que et sents atreta? Si penseu en el* **casament***, traieu-vos-ho del cap. Controleu el* **telèfon***: podria resultar sospitós trucades llargues o freqüents. Planegeu possibles excuses creïbles a donar en cas que algú us preguntés qui ha trucat.*

- *Ves a un quiosc i compra't una* **revista** *homosexual. Porta-la a la mà del quiosc a casa. Obre-la quan agafis el bus i ves-la llegint. A la feina o bé a l'escola pots entretenir-te a continuar llegint-la.*

- *Demana a un* **amic** *de confiança del teu mateix sexe que et faci un favor per una "experiència científica": que et doni un passeig turístic per la zona de la ciutat on ell viu. Després, sigues generós i ofereix-te a fer el mateix pel barri on tu vius. Òbviament, ho heu de fer agafats de la mà.*

- **Desfila** *en una manifestació homosexual. Se't recomana portar una pancarta, a poder ser ben grossa, així com identificatius gais: samarretes, triangles roses, llaços roses, etc. Si vols sensacions més reals, disfressa't.*

- *Assisteix a una* **reunió** *o* **esdeveniment** *gai que es dugui a terme en el teu poble o ciutat. Si no n'hi ha cap, ves a la ciutat més pròxima. Pots informar-te'n a través dels serveis que figuren en l'apartat "Recursos".*

Seria interessant inserir algú extravagant en clau d'humor.

- *Fes-te soci d'un canal de pagament de* **televisió** *orientat al públic homosexual. A Catalunya i Espanya pots trobar-ne via Satèl·lit. No miris cap altre canal. Adona't què pot significar veure sempre heterosexuals en els anuncis, els serials, les pel·lícules, etc... les aparicions d'heterosexuals són ocasionals i/o representen quelcom "llunyà", aïllat i atzarós.*

Viure en un món on...

- Les relacions no són com tu
- El que veus a les pel·lícules, llibres, revistes... no reflexa la teva vida
- On, de vegades, el diumenge et diuen que tot tu ets un pecat
- On el país on estàs et nega el mateix tracte que els dóna als teus veïns

Què faries en cada una d'aquestes situacions? Com afectarien a la teva vida? Contrasta-ho amb les creences que se t'han inculcat. Com veuries la teva vida? I tu, com et veuries? ¿Quina seria la teva actitud vers aquelles persones que et diguessin que et comportes d'una manera que no t'has de comportar? Si «passessis» d'allò que "t'han inculcat", com creus que et sentiries?

¿Potser que creguem en algun moment que només podrem ser estimats per les persones a les que som com elles volen que siguem?

Imagina que estàs en una relació de parella en la que no et sents còmode, o et sents malament per la teva feina... penses en tenir una "aventura o bé tens una "aventura" amb una altra persona... com et sentiries? Fixa't que bona part de la càrrega emocional, d'allò que sents, és degut a no parlar dels teus sentiments. Com està el teu estat d'ànim? T'aixeques alegre o trist?

Quan amaguem alguna cosa de nosaltres mateixos mirem – inevitablement – la nostra vida amb una actitud d'humiliació, malenconia, tristesa, por, condemna, aprensió, preocupació... o no? Penso que percebem les situacions de cada dia amb una òptica més negativa i pessimista que no pas si no ens sentíssim així.

Aquesta és la meva història

E*ls joves no vivim la nostra homosexualitat de la mateixa manera. Per uns suposa un tret més, per altres una roca de dimensions considerables. Tot seguit alguns joves ens expliquen les seves experiències i sentiments.*

► "M'estic sentint d'una manera que mai oblidaré... mai hagués pogut imaginar que la meva vida arribaria a un punt on ja no pogués somriure... tinc 19 anys i sóc un noi atractiu que té tot el futur per endavant, però no puc superar les memòries del passat, els obstacles que avui em trobo, així com les pors del futur.

Els meus somnis són de llibertat... tantes coses han ofegat aquests pensaments! El fet de ser gai, la pregunta del *per què*, el rebuig així com els abusos emocionals i físics de la societat, el fet que alguns mossens diguin que me n'aniré a l'infern per ser com sóc, el qüestionar-me si realment existeix Déu, la llàstima de veure la mare – que m'estimo tant – patint abusos físics i emocionals per part del meu pare adoptiu així com el seu rebuig per mi, el sentiment d'enyorança, la por de ser atrapat i maltractat, el constant i devastador sentiment de que se'm fonen les forces...

De vegades no sé cap a on girar-me! No fa massa que vaig començar a fer-me mal físicament a mi mateix per igualar com m'estava sentint emocionalment. Volia ferir-me, veure sang, i llavors anava meditant pensaments de la vida. Em colpejava a la cara amb el puny sense parar... tenia la mà tacada de sang, i la cara, però en volia veure més. Estava, d'alguna manera, racionalitzant tot allò que els altres m'havien fet... aquells qui havien abusat de mi. Sé que m'equivoco, i a un altre li diria que ha de parar i ser fort. "*Lluita pels teus somnis, per allò que desitges*" li diria. Però no és tan fàcil, i un necessita ajuda.

Un minut estàs content, i el següent estàs amb l'ànima pel terra. Sempre estàs content i trist a la vegada, i mai pots experimentar el primer en el seu estat més desitjat.

Ploro i crido per tots els tipus de situacions. Els meus ossos es van doblegant. Necessito un amic fort i algú amb qui compartir la vida. Experiències, debats, coneixements, fotografies, espelmes, basquetbol, música, pel·lícules i tot allò que em

connecti amb gent és el que estimo... Necessito ajuda per arribar allí.
Mai deixis de somniar, perquè la vida no és la vida sense somniar."

Enric, 19 anys

L'Enric és fill únic, i els seus pares es van divorciar fa dos anys. Estudia la carrera de treballador social en una ciutat d'uns 100.000 habitants que es troba a uns 30 km del seu poble. Viu en una zona rural on la població es dedica, majoritàriament, a l'agricultura. Una de les maneres que ha tingut *d'obrir-se* al món ha estat per mitjà d'Internet. Té intenció d'anar a viure i treballar en una ciutat gran.

► "Estic confús. Vaig sortir de l'armari fa al voltant de dos anys, i va anar bé. Vaig tenir molta sort, amb la família, amb els amics... estic satisfet. Però tinc un problema, un problema molt gros: em sento com si no pogués ser jo mateix. Ho vull, ho vull desesperadament. Ara ho sé, després de dos anys d'intentar-ho i, tal vegada fracassar, crec que ja sé el que em passa: vull ser com una dona. Alguna vegada hi he pensat, però és tot tan confús! Penso que si pogués ser jo mateix, seria capaç de ser una persona molt més bona, però odio haver de sortir de l'armari altra vegada, i odio la idea de poder-me equivocar de nou i fer-me un embolic encara més gros.
També em sento com si hagués oblidat moltes de les coses que vaig fer créixer en la meva vida de "l'armari", suposo, detalls, coses petites... em sento com si fos tot allò que els meus pares volen que sigui, però res que jo vulgui ser. Podria alliberar-me d'això, ser més sociable, sensat i tranquil. Així és com vull ser.
La decisió té un risc: més anys de confusió i un final gens visible... fins i tot, penedir-me d'haver començat. Té un risc?"

Emili, 23 anys

L'Emili ha acabat la carrera de direcció i administració d'empreses. Actualment està buscant feina en una ciutat de 110.000 habitants, situada en una zona on la indústria és una de les forces econòmiques de la regió. No té clara la seva identitat sexual i gràcies a la teràpia que en l'actualitat està duent a terme, afirma que les coses li van molt millor, veu la vida d'una altra manera i ha après a ser ell mateix. Té un suport total per part de la família.

► "Ara me n'adono. No és sempre fàcil donar consells als altres, perquè pel que a un li pot ser vertader, per a una altra persona pot no ser-ho, però per les meves experiències, sóc partidària d'estar sempre a prop d'una mateixa, especialment si el problema és que ha fallat una relació. Una mica d'enyorança seria quelcom bonic i bo per tu si tens una actitud positiva al respecte, però com a humans que som, tal vegada creixem més pels entrebancs i problemes que tenim, que no pas per allò que ens va bé. Tal vegada ara no te n'adonis, però sempre ha quedat sembrada una llavor positiva dins d'un mateix, de tu, que t'ha canviat en certa manera. Has après coses que et prepararan per a tenir millors relacions en el futur.
Escrius un diari? I poesia? Si tens una vessant creativa (qui no?), seria un bon moment per treballar-la. Expressant la nostra creativitat i fantasia ens permet de conèixer-nos millor... fins i tot, permet curar allò que ens pot estar fent mal. Recorda això *sempre*: la creativitat converteix allò destructiu en constructiu.

No pensis ni en un moment que aquesta ha estat la millor relació que mai puguis tenir. Puc dir-te sense por de contradir-me que la pròxima relació serà millor que la prèvia..."

Mercè, 18 anys

La Mercè és estudiant de medicina. Va dir als seus pares que era lesbiana fa 2 anys, i des de llavors afirma que se sent més lliure i més optimista. Quan li pregunten en què vol especialitzar-se no dubta ni un moment en afirmar que vol ser psiquiatra per ajudar, especialment, aquelles persones que pateixen depressions, sigui per les causes que sigui. Segons ella, les pitjors malalties són: no sentir-se a gust amb un mateix, i no ser un mateix.

► "Tal vegada ja hagis sentit això abans... estic a punt de fer 20 anys i em sento com si no estigués anant enlloc. Sóc bisexual però ningú no ho sap, a excepció del meu millor amic. Vull sortir de l'armari, però tinc por, com mai. La idea de dir-ho em paralitza, vull fer-ho però em sento aterrit. Crec que la meva mare no s'ho prendrà bé, a l'igual que algun dels meus amics. Per què m'hi ajunto amb un amic que crec que no m'acceptarà? Bé, suposo que perquè vam créixer junts, i m'han anat ajudant de tant en tant amb allò que he necessitat.

Ara, a la universitat, estic rodejat de gent més comprensible, però encara em falta coratge. Voldria tenir la meva vida! Tal vegada amb un noi ben maco o amb una noia amb unes bones corbes, però no vull dur una vida secreta. Em sento com si estigués malgastant els millors anys de la meva vida!

Mai m'és un bon moment per sortir de l'armari, sempre hi ha alguna cosa que m'ho evita... suposo que quan arribi el moment, ho sabré."

Joan, 19 anys

En Joan és estudiant de Dret. Estudia en una Universitat a 250 km de la ciutat on viu. Això, segons ell, és una gran avantatja, perquè el permet ser un noi "*anònim*". Ser bisexual no li ha suposat mai cap trauma, però prefereix mantenir-ho en secret, si més no fins que acabi la carrera ja que "*deixar de ser anònim podria tancar-me moltes portes, i tot i què de ben segur serien porten que no em convenen, prefereixo esperar*".

► "Per primer cop estic aconseguint allò que m'havia proposat, i conquisto els meus somnis! Abans, mai m'ho hagués imaginat! M'estimo a mi mateix després d'anys de no agradar-me, després de tants cops d'haver-me jutjat injustament! Visc per mi mateix! No sé com podria estar més content! Ho he aconseguit perquè m'he posat a mi mateix en primer lloc, i m'he adonat que si el meu amor està allí, llavors el destí té cura d'allò que entra a la meva vida. Que si estic malenconiós a la nit? De vegades, però sabent que sóc qui sóc, i tenint els amics i pares que m'estimen per això mateix, m'és suficient."

Tomàs, 24 anys

En Tomàs és estudiant de filologia anglesa. Actualment està en un programa d'ERASMUS a l'estranger, millorant el seu anglès. "*Estar lluny de casa, immers en una altra cultura et permet conèixer gent molt diversa, amb mentalitats molt diferents de la nostra*", segons ell, la gent que no es mou, que no coneix gent d'altres cultures i que es queda en nuclis reduïts de per vida, són gent que no podran tenir mai la ment oberta.

Som conscients de com actuem?

H*auràs sentit mil vegades la frase «pagar justos per pecadors», i de ben segur que estaràs d'acord en què de vegades, quan estem enfadats per alguna cosa, quan no estem bé i ens trobem malament, tendim a queixar-nos i a fer-ho pagar a aquells que menys s'ho mereixen, a aquells que ens estimem i tenim més a prop. Això que ens sembla tant obvi i que veiem tan clar, a la pràctica no ho és tant, perquè podem sentir-nos ferits en veure que, sense tenir-ne cap culpa, el comportament del nostre fill o filla, del nostre amic o conegut no és correcte o «just» amb nosaltres.*

Podem trobar-nos amb un ampli ventall de sentiments i reaccions diferents que podrem manejar si en coneixem les causes, si ens posem a la seva pell. Podem ajudar a desxifrar allò que sent, en lloc d'enfadar-nos perquè no entenem el seu comportament.

Hi ha sentiments «victimistes» és a dir, que la persona es veu com una víctima. No confia en ella mateixa i tramet una visió pessimista, sense ganes de prendre decisions perquè no està segur d'ell mateix. Se sent sol i desgraciat, està trist i la seva actitud és d'ignorar-ho tot, perquè "pitjor, no pot anar". Per a fer-hi front pots ajudar a que prengui una decisió que ell vulgui, que el motivi i que vulgui conservar: així es demostrarà que és capaç de tirar endavant i s'adonarà que pot confiar amb ell mateix.

Hi ha, però, moments en que culpabilitza de tot a tothom, es mostra agressiu, com si els comentaris dels altres fossin un atac directe a la seva persona. La persona es mostra sarcàstica, arrogant, a la defensiva, enfadada i ho descarrega amb les persones de l'entorn, a les que tracta d'una manera força barroera. Cal fer veure que amb aquesta actitud no es va enlloc, que està prenent una posició extrema i que actuant així aconseguirà el resultat contrari del que espera i vol.

Així mateix, pot desencadenar-se una situació d'inseguretat: no sap què fer, ens posa nerviosos perquè la seva indecisió és la seva nota dominant, en tots els aspectes: té diferents opcions per prendre i mai no sap quina agafar, és per això que prefereix esperar a veure què passa. Es mostra avorrit i molest. Amb aquesta actitud no s'aconsegueix res: podem animar a aquesta persona a que prengui una decisió, la que cregui més encertada i que pensi en les conseqüències d'aquesta tria. En cas que el camí que hagi escollit no sigui el més adequat, els resultats hagin estat pobres, o no hagi produït els efectes esperats, és possible que la persona es

desanimi, se senti culpable i es penedeixi del que ha fet. Fes-li saber que si ha arribat fins aquí, no val la pena tirar enrera: cal que intenti corregir allò que ha fet malament i continuar endavant. Tots podem equivocar-nos! I quan s'adona que pren responsabilitat dels resultats dels seus actes s'adona que veu la vida monòtona, lineal i inexpressiva. Sap que busca resultats positius però no sap, ben bé, com aconseguir-los. Tal vegada el que li passa és que necessita sentir-se útil, adonar-se que val i que pot ajudar als altres: pots proposar-li que a part d'enfocar els seus actes cap a ell mateix, pot començar a fer alguna cosa pels altres, a experimentar i relacionar-se, comprometre's amb aquells qui té més a prop o bé amb alguna associació sense ànim de lucre. Ajudant els altres no t'ajudes a tu?

Hi ha altres vegades que l'actitud de la persona és d'ansietat i de curiositat per a veure com serà el resultat d'allò que fa. Se sent útil i té ganes d'ajudar als altres. Cal fer-lo adonar que ha de continuar tenint oberta la ment amb els altres, i amb ell mateix. Pot «polir» aquells detallets dels quals no acaba d'estar satisfet.

En la vida sempre hi ha alts i baixos, això és normal. Veus la vida com un seguit d'oportunitats. T'arrisques i et compromets amb tu mateix, tot prenent decisions, veient-ho com una manera d'expansionar-te i créixer. Fes que pensi en els resultats positius que ha obtingut: segur que els "negatius" tenen alguna cosa de positiu.

He après que en alguns moments tinc dret a estar preocupat, però no tinc pas el dret de ser cruel.

Tot depèn amb què es miri!

N*o hem de pensar, ni per un moment, que allò que se'ns presenta a primer cop d'ull és el que és, perquè de vegades, cal mirar-ho des d'un altre punt de vista i adonar-nos la gran riquesa en que ens trobem immersos.*

- **Batman**

  En Batman duu una doble vida i, en certa manera, està dins de l'armari. Només surt aprofitant l'obscuritat, la foscor de la nit i, quan ho fa, va enfundat en un vestit de làtex negre que ens pot recordar la pell, tot marcant la seva musculatura.

  És un exemple de bona educació. El milionari Bruce Wayne podria ser un gai de classe alta, un dandy, un paradigma del refinament... això sí: està amagat, perquè així ha de ser, oi? Les seves activitats, si bé lícites, han de realitzar-se en la penombra.

A diferència d'en Superman o Spiderman no té xicota, però té en Robin. Viuen junts i surten junts... és cert que apareixen dones que l'acompanyen a inauguracions d'actes, però la seva funció no deixa ser més que ornamental.

Batman no estima ni s'enamora de cap d'aquestes noies, sinó que va a salvar-les com qualsevol gai faria.

L'escenari, les vestimentes, la decoració, la riquesa de colors en els enemics... tot pot ser llegit en clau gai.

Què passa amb la Batgirl? També surt d'amagat a fer ves a saber el què, perquè ni en Batman ni en Robin li fan el menor cas.

▶ **Tintín**

És l'etern adolescent que viu en un món molt masculí, on l'única dona és una cantant d'òpera d'aspecte de *drag-queen*. Sempre portant els seus pantalons de golf, perfectament pentinat amb el seu tupé i acompanyat de Milou. Si ens parem a pensar... és un jove amb una sexualitat dibuixada?

Els seus valors són més aviat "femenins": prefereix negociar i arreglar les coses tranquil·lament vers la violència verbal i les amenaces de baralla amb el capità Hadok.

No té xicota ni és una de les seves preocupacions.

▶ **L'aneguet Lleig**

Hans Christian Andersen podria, a través d'aquest conegut conte, calmar l'ansietat d'aquells nens i nenes "diferents". L'aneguet lleig és rebutjat per haver nascut diferent, per ser com és. L'atzar ha volgut que es produeixi una confusió i que es trobi en el niu equivocat.

Aquest rebuig ve de totes bandes: de la mare ànega (que passeja, orgullosa, a tota la quitxalla, excepte amb l'aneguet lleig, que l'irrita i li diu "marxa d'aquí: jo no sóc la teva mare"), dels seus germans (que el menyspreen per tenir un to de veu i un plomatge diferent) i la resta de la societat animal (els gossos el borden, el gall li envia mirades impertinents... només a la mare truja li cauen dues llàgrimes).

Arriba l'hivern (de l'armari) i l'aneguet es resguarda sota unes branques tot sol i espantat.

Un dia, amb l'arribada de la primavera, se sent suficientment fort com per arriscar-se a sortir del seu refugi (l'armari, que el protegeix), i descobreix tres cignes preciosos que neden pel llac. Pensa que el maltractaran o el pegaran, que s'escaparan d'ell, com tots els altres. És llavors quan veu la seva pròpia imatge reflexada en el llac, s'identifica com els que són com ell i s'emociona. Plora i diu: "sou els meus germans"...

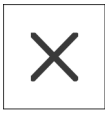
▶ **El Zorro**

A l'igual que en Batman, és un personatge de nit, que també porta una doble vida. Cultiva la companyia femenina i les reunions de societat però que, en caure la nit, s'amaga sota l'antifaç negre i viu en un món masculí. Se'l sol representar com un criat (varó, per descomptat).

La seva vestimenta és curiosa: sempre va de negre, simbolitzant la nit i l'obscuritat, a l'igual que Dràcula (que se sol representar amb una capa negra, o fins i tot negra per fora i roja per dins, que podria indicar la seva bisexualitat a l'hora de buscar colls per a mossegar).

La seva manera de lluitar també és curiosa: no lluita amb els punys o fent sagnar els seus enemics: és astut com l'animal (i com les dones, que han d'emprar "altres armes"). S'aprofita de l'astúcia, de "l'art" de lluitar i de destresa o manya més que de la força, i no té cap inconvenient en ridiculitzar la seva masculinitat masclista dels seus combatents tot plantant-los una "Z" al cul, o bé fent-los perdre els pantalons tot deixant-los en calçotets.

El meu amic



Crec que el meu amic és gai

E*l millor que pots fer és ser tu mateix, no tractar el teu amic de manera diferent a la que tractaries a un altre amic: tracta'l igual que abans d'haver pensat que tal vegada sigui homosexual.*

No acostuma a ser massa efectiu preguntar a una persona sobre la seva orientació sexual, ja que si no hi ha molta confiança, o si aquesta persona no s'ha acabat d'acceptar a si mateixa o a esclarir alguns del seus pensaments, possiblement et mentirà.

Has de comprendre que és una mentida que diu per a la seva preservació, perquè no se sent segur d'ell mateix i dubta. És possible que et tingui confiança, però que l'espanti el fet de no saber ben bé com pots reaccionar.

Qüestionari de poders extrasensorials per a heterosexuals

Si us plau, contesteu les preguntes següents amb la major sinceritat possible. Si hi ha alguna pregunta que considereu com a «personal» i preferiu no contestar, deixeu-la en blanc. Les respostes correctes sumen 1 punt, les incorrectes resten 0.25 punts. Les deixades en blanc no resten. S'aprova amb un 75% de respostes vàlides. Abans de començar escriviu el vostre nom, DNI i signeu l'examen. Teniu 60 minuts de temps. Sort!

1.- *Què et fa pensar que el teu amic sigui gai/lesbiana/bisexual?*

a) Es mou com una cortina de dutxa
b) Té una veu aguda (noi), greu (noia) o neutra (noi/a)
c) Quan menja sembla estar pensant en altres coses
d) Actua de manera "sospitosa"

2.- *T'has fixat amb la seva roba?*

a) No, no és una cosa que m'interessi
b) Sí, vesteix de manera radical
c) Sí, vesteix de manera exquisida
d) De vegades, sobretot quan porta aquells texans blancs ajustats... li queden tant bé!

3.- *Amb qui es relaciona?*

a) Ell és noi, i es relaciona majoritàriament amb noies
b) Ella és una noia, i es relaciona majoritàriament amb nois
c) Si fa Lluna plena amb els nois, i si és quart-menguant amb noies
d) No és relaciona, si més no amb l'Hemeteri, un penjat

4.- *Va pentinat?*

a) Sí, cada dia, estil "Aramis Fuster" o "Rappel"
b) Sí , només quan sortim de gresca
c) No, va *extremadament* pentinat!
d) Crec que porta el mateix pentinat que una escombra

5.- *Com és el seu somriure?*

a) Igual que una mostela marejada
b) Tipus "Profident"
c) Amb una dent curcada (com a mínim)
d) No ho sé, no riu mai

Si us plau, lliureu aquest test al corrector a fi que pugui comprovar els vostres coneixements. La nota sortirà publicada algun dia d'aquests. Gràcies per la vostra col·laboració.

Pot ser interessant que, abans de continuar, et formulis algunes preguntes a tu mateix:

- *Sóc tolerant amb altres orientacions sexuals diferents a la meva? En cas negatiu, per què? (enumera una llista i escriu-ne els motius)*
- *Veig que sóc homofòbic, però "sense mala intenció"? Per què creus que tendeixes, inconscientment, a ser homofòbic? Creus que l'entorn social t'ha condicionat i que no tens cap raó amb "criteri propi" per a ser homofòbic?*
- *Assumeixo que tots els meus fills seran heterosexuals?*
- *Sé estereotips de com són els gais? Els he pogut contrastar? Conec personalment algú que és gai?*

Sigues obert, mostra't tolerant i no et faci por de parlar del tema. Intenta evitar comentaris estereotipats i acudits d'homosexuals, així com racistes i intolerants, ja que poden fer mal a aquells que tu estimes.

*Si veus que no té les coses clares, pot necessitar la teva ajuda: acompanya'l a alguna organització GLBT on el puguin orientar. És interessant adonar-te si l'organització és oberta també amb els bisexuals. Pots adonar-te'n per si et responen amb "*sí, molts de nosaltres també hem sortit amb persones de l'altre sexe, però a la realitat és només una fase...*", per exemple. No el deixis a l'estacada: és el teu amic, i necessita la teva ajuda.*

Pots necessitar l'ajuda d'una persona més gran. Comenta-li l'opció de parlar amb alguna persona de confiança i tolerant amb el tema i que us pugui orientar. Si no saps a qui recórrer, posa't en contacte amb el teu metge de capçalera o un altre que no coneguis i demana-li ajuda.

El meu amic és gai

I *ara, què faig? Què dic? Doncs el millor consell de tots és ser un mateix, i al fi i al cap, no passa res, oi?*

Aquí tens un quadre-resum amb quatre consells que has de tenir ben presents:

Guia de Primers Auxilis per a Heterosexuals en trobar-se un Gai

1. Si t'has apartar, fes-ho amb discreció i mirant el terra.
2. En cas que apartar-te no sigui suficient i creus necessari fugir corrents, no utilitzis l'excusa "no, és que anava a córrer una mica".
3. Si tens ganes de plorar i/o cridar, espera't a després: no siguis descortès!
4. No és necessari que li ensenyis la foto que tens a la cartera de la teva parella per a voler demostrar que ets heterosexual, segurament ja ho sap.
5. No siguis autosuficient: no se t'està declarant!
6. Si te'l presenten, pots donar-li la mà: no mossega.
7. Evita dir-li: "Jo respecto als homosexuals, igual que als hippies!"... l'homosexualitat no és un estil de vida.
8. Recorda que és homosexual les 24h del dia, no només pel sexe.
9. No li preguntis des de quan és així o on s'ha apuntat per ser-ho...
10. No el tractis com si fos del sexe contrari, podria pensar que tens problemes psicològics.
11. Pensa-t'ho dues vegades abans de dir-li que està perdent "el camí fàcil".

Com ho han viscut alguns amics de gais? Aquí en tenim alguns testimonis:

► "Em va sorprendre perquè mai m'ho hagués imaginat, no pas pel que suposava que em digués que era gai. Em va dir que havia de parlar amb mi, però tot sovint

quedàvem i xerràvem de com ens anaven les coses a la Universitat, de manera que no hi vaig donar importància. No fou fins que va arribar al parc que em vaig adonar que hi havia alguna cosa que estava fent d'aquella trobada un dia especial: el vaig veure més nerviós que de costum, i en somriure-li no va poder evitar posar-se a plorar.
Ell estava convençut que era una cosa estranya, i em va semblar curiós, perquè ja llavors considerava l'homosexualitat com una cosa normal, i així li ho vaig dir. Això va semblar tranquil·litzar-lo una miqueta. Vaig dir-li que no s'havia de culpar a ell mateix, ni amoïnar-s'hi massa, perquè allò que sentia era totalment natural, i que era ell qui havia de viure la seva vida, perquè la vida pertany a un mateix, no pas als altres.
No vaig poder evitar que la nostra relació d'amistat canviés, però tampoc vaig voler-ho evitar: el fet que em digués que és gai m'ha unit més que mai a ell.''

Jesús, 23 anys

En Jesús és estudiant d'Arquitectura. Coneixia el seu amic des que eren menuts. "*Mai no oblidaré mai l'acte d'aquell bon amic: fou tot un acte d'amor i confiança, un regal inoblidable*".

► ''No vaig poder evitar preguntar-li: "podem continuar sent amics, oi?". Em va semblar una pregunta estúpida, però fou allò que em sortí del cor.''

Andreu, 18 anys

"*Des de menut havia pensat que pel fet de ser d'un poble petit, amb una població molt envellida, tindria una mentalitat tancada, i que en determinades ocasions no podria fer front a les mentalitats que des de menut m'havien estat inculcades, i vaig veure que no fou així*".

► ''La coneixia des de feia temps, havíem compartit moltes coses, li tenia total confiança, i res d'això va canviar. No et diré que no em sorprengués: vaig sentir-me "diferent", com si algú se m'estigués declarant, realment em trobava molt còmoda, com sempre quan estava amb ella, però no comprenia – t'asseguro que ho intentava – entendre com se sentia, resultava "fora del meu abast", fins que després em vaig mirar a mi mateixa: analitzant els meus propis sentiments vaig arribar a entendre com se sentia ella perquè, en el fons, tots som iguals.''

Neus, 20 anys

La Neus és d'un poble de 75.000 habitants, pròxim a la capital de província. És catòlica i col·labora en les tasques que organitza la parròquia del seu barri. Afirma que per ella, la religió no ha suposat en cap moment obstacle per mantenir una relació, encara més ferma amb la seva amiga.

Com sé si està en perill?

N*o sempre podem ser tan optimistes. No et faci por d'avisar a un especialista o demanar ajuda si el teu amic presenta la majoria dels següents símptomes:*

- *Davallada en el rendiment escolar*
- *No assistència a classe*

- *Sentiments de desig i manca d'autoestima*
- *Manca d'entusiasme, energia o motivació*
- *Aïllament, separació dels grups de gent*
- *Conducta rebel, violenta. Escapades de casa*
- *Confusió, dificultat en prendre decisions*
- *Problemes en menjar i dormir*
- *Sentiments de culpabilitat*
- *Abús d'alcohol, drogues o medicaments no prescrits pel metge*
- *Problemes amb l'autoritat*
- *Ansietat i fòbies*
- *Perfeccionisme desmesurat*
- *Parla de la mort, de fer-se mal o bé matar-se a ell mateix*
- *Canvis de personalitat i/o abandonament de l'aparença física*
- *Queixes físiques freqüents, com mals de panxa o de cap, cansament... sempre relacionats amb els estats d'ànim*
- *Posar les seves coses en ordre: regalar les seves pertinences preferides...*

*Els experts que tracten les depressions diuen que la majoria de joves que tenen pensat de provar el suïcidi en parlen abans. Frases com "*tant de bo fos mort*", "*no puc aguantar-ho més, vull acabar*", "*no seré massa temps més un problema per a tu*", "*res m'importa*", "*no et tornaré a veure*" o "*els meus pares estarien millor sense mi*" són senyals importants a tenir en compte. Pren-t'ho seriosament, i parla el més aviat possible amb una persona adulta amb qui hi confiïs – com un pare, professor, metge, etc... – i explica-li el que ha dit el teu amic.*

No creguis que amb això estàs traint la confiança del teu amic: la depressió interfereix en l'habilitat o en el desig de demanar ajuda. Compartint allò que t'amoïna amb un adult que pot ajudar, estàs fent un acte de vertadera amistat.

Pot ser que el teu amic estigui deprimit *o desorientat. Cal que pensis que no ets responsable de la seva depressió, i per molt que vulguis, pot ser difícil canviar o arreglar l'humor d'una altra persona.*

- *Fes-li saber que estàs preocupat per ell o ella, i sobretot:* ***escolta*** *amb paciència i comprensió. Evita comentaris que es poguessin interpretar com si el jutgessis. Frases com "*ja t'ho deia jo que...*" són innecessàries i no ajuden.*
- *Comenta-li que seria bo de provar un* ***tractament*** *i que tu l'ajudaràs.*
- *Sigues* ***sincer*** *amb els pensaments i idees que et comenti: si sents pànic amb allò que et diu, digues-li.*
- *Involucra't en la seva vida de* ***lleure****: invita'l a sopar, o a anar al cinema, a córrer...*
- *Si t'adones que després de molta estona de xerrar amb ell o ella no t'escolta, explica-li que necessites temps i que demana-li per trobar-vos en un altre moment. T'adonaràs que les* ***xerrades curtes i freqüents*** *donen millors resultats que les llargues.*
- *Segueix* ***estimant-lo****, com abans, i fes-li saber. T'has parat a pensar en quins moments et diuen que t'estimen? Quan et portes bé? Quan treus bones notes? O sempre?*

  Pensa que freqüentment no creixem sent capaços d'estimar-nos a nosaltres mateixos tal com som, o d'estimar els altres com són... t'hi has de conformar?

Basant-me en dades d'estudis realitzats als Estats Units (perquè ni a Catalunya ni a Espanya no se n'han realitzat – o no n'he trobat – sobre aquesta temàtica), cal adonar-se que:

- *<u>No és cert que els adolescents no puguin tenir depressions</u>: les depressions poden afectar a gent de qualsevol edat, raça i nivell socio-econòmic.*
- *<u>No és cert que parlar sobre la depressió amb un deprimit encara empitjores més les coses</u>: parlar sobre els sentiments pot ajudar a què el teu amic vegi la necessitat de recórrer a un especialista. Mostrant-li l'amistat, el teu suport així com donant la teva opinió i suport no-crític, pots convèncer-lo de què necessita ajuda.*

- *El* 80% *dels homosexuals tenen sentiments de forta* <u>*soledat i aïllament*</u> *social.*

  Hetrick, Emery, i Martin, A. Damien. "Developmental Issues and Their Resolution for Gay and Lesbian Adolescents", publicat al Journal of Homosexuality, 1987

- *El* 45% *dels nois i el* 20% *de les noies homosexuals han estat* <u>*insultats*</u> *alguna vegada a l'institut, el* 19% *dels nois i el* 25% *de les noies han estat* <u>*atacats físicament pels seus pares*</u> *degut a la seva homosexualitat.*

  National Gay and Lesbian Task Force, "National Anti-Gay/Lesbian Victimization Report," 1984; Philadelphia Lesbian and Gay Task Force, Discrimination and Violence toward Lesbian Women and Gay Men in Philadelphia and the Commonwealth of Pennsylvania, 1992.

- *El* 68% *dels nois homosexuals consumeixen* <u>*alcohol*</u> *de manera molt freqüent, un* 44% *consumeixen altres tipus de* <u>*drogues*</u>*. El* 62% *dels homosexuals* <u>*fumen*</u>*, respecte el* 35% *dels heterosexuals, i el* 31% *consumeix* <u>*cocaïna*</u> *respecte al* 7% *dels heterosexuals.*

  Hunter, Joyce, et al. recerca per la Columbia University HIV Center for Clinical and Behavior Studies, 1992; The Centers for Disease Control i el Massachusetts Department of Education, "The Massachusetts Youth Risk Behavior Survey," 1995.

- *El* 26% *dels homosexuals contemplen* <u>*marxar de casa*</u> *per motius de seguretat, i el* 42% *dels* <u>*rodamóns*</u> *són homosexuals.*

  Remafedi, Gary. "Male Homosexuality: The Adolescent's Perspective," a Pediatrics, 1987; Victim Services/Traveler's Aid, "Streetwork Project Study," 1991.

- <u>*No és cert que les persones que parlen sobre suïcidar-se són les que no és suïciden*</u>
- *Els adolescents gais tenen entre 3 i 4 vegades més risc d'intentar suïcidar-se que els heterosexuals. El* 30% *prenen el suïcidi com a opció al menys una vegada, representant un* 30% *del total de suïcidis que es duen a terme, el que representa que* cada 5 hores i 45 minuts mor un homosexual degut al suïcidi.

  The United States Department of Health and Human Service's; Remafedi, Gary, et al. "Risk Factors for Attempted Suicide in Gay and Bisexual Youth," a Pediatrics (1991); Gibson, Paul. "U.S. Department of Health and Human Services Secretary's Task Force on Youth Suicide Report," 1989. Veure, també Remafedi, Gary. Death by Denial: Studies of Gay and Lesbian Youth Suicide (Boston: Alyson Publications, 1995).

Quan l'amor i l'amistat...[7]

D*eclarar-se a una altra persona és un acte d'amor que requereix un gran esforç per part d'aquell qui el fa. Fica't tu, per exemple, en aquesta situació. Pensa en tot*

Seria d'especial interès inserir una fotografia on dos nois o dues noies es donen mostres d'afecte. No hi hauria d'haver component sexual implícit ni explícit a fi d'evitar "associacions tòpiques"

[7] Veure "*Carta: em declaro a un noi*" en l'Annex

allò que sentiries i la força que necessitaries.

El teu amic no només ha hagut de vèncer els obstacles amb que tu també pots trobar-te: també té por de perdre't com a amic, perquè si bé és possible que ja sabessis que és homosexual, ara s'han barrejat els sentiments, i és molt important la manera com actuïs: fes el que creguis que has de fer, sigues tu, i no permetis influenciar-te per l'entorn. Si creus que has d'abraçar-lo, abraça'l, si creus que li has de donar la mà, dóna-li... demostra-li que ets el seu amic, no donis res per obvi.

- *Digues tot allò que sentis amb total naturalitat, mirant-li als ulls.*
- *Expressa-li que estàs molt orgullós per la forma com ha actuat.*
- *Digues-li que realment és molt valent per lluitar per allò que vol i que estàs feliç de veure com actua i lluita pel futur.*
- *Digues-li que ets hetero, no cal que li repeteixis mil vegades, a la primera ho «captarà» i ho entendrà.*
- *No pensis que se t'ha declarat perquè et creia gai... una persona pot no triar enamorar-se d'una altra.*
- *Digues-li que tu eres el seu amic, i que ara ho continues sent, i que encara esteu més units.*
- *Ofereix-te per parlar amb ell sempre que vulgui, amb sinceritat, no ho digues simplement per «quedar bé».*
- *Invita'l a prendre un cafè o anar a passejar. T'ho agrairà.*
- *Entén si es distancia una mica de tu durant uns dies: necessita fer-se'n a la idea, i no li és fàcil. Actua amb normalitat. Espera una dies, i invita'l a seguir o iniciar una relació d'amistat encara més forta que l'anterior.*
- *Preocupa't per ell, pel seu estat d'ànim, igual que ho feies abans.*
- *Expressa els teus dubtes i temors, les teves pors, no vulguis fer-li veure que ets "molt fort" i que tens total domini sobre la situació. Amb això, no l'ajudes, ni t'ajudes a tu mateix.*

Si s'ha declarat personalment *és possible que et posis nerviós i que et sentis "col·lapsat". Recorda que continua sent la mateixa persona que abans, amb la que podies parlar de tot el que volies. No fingeixis tenir el control si no és així, expressa sempre la veritat, perquè ell se n'adonarà si menteixes.*

Si t'ha escrit una carta *tindràs l'avantatja de pensar sobre allò que et diu, i de poder "planificar" el què li diràs. Un cop hagis llegit la carta, intenta localitzar-lo per parlar amb ell: és possible que ho estigui passant malament. No interpretis que t'ha escrit una carta perquè no sabia com fer front a la situació i com dir-t'ho a la cara: escriure una carta pot requerir més esforç i dolor que dir-ho personalment. Pensa que pot haver-ho fet per evitar-te una situació diferent i que podria ser més "angoixosa" per tu.*

I jo em pregunto...

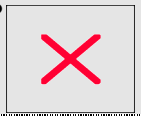
1.- Per què hi ha vegades en que els nois es disfressen amb vestits, i les noies amb pantalons i americana?

2.- Si ets bisexual, el sentiment que se't produeix quan t'enamores d'un noi, és el mateix que enamorar-te d'una noia?

3.- Si cada membre de la parella té un rol determinat, tractes aquell que fa de "noia" com si fos del sexe contrari?

4.- Si ets bisexual, et fixes en el mateix en els nois que en les noies?

5.- Per què els nois gais són els millors amics de les noies?



► Per què hi ha vegades que els nois es **disfressen** amb vestits, i les noies amb pantalons i americana?

Carles, 18 anys

És un senyal reivindicatiu. Justament anem vestits com marca l'estereotip, si bé és només per ocasions determinades, com manifestacions, per exemple.

Núria, 19 anys

Ho trobo una rucada com una casa. Penso que és una manera de cridar l'atenció. Tal vegada caldria enfocar els nostres esforços vers altres objectius, en lloc de disfressar-nos.

► Si ets **bisexual**, el sentiment que se't produeix quan **t'enamores** d'un noi, és el mateix que en enamorar-te d'una noia?

Josep, 23 anys

L'amor és amor... m'enamoro d'una persona, no del seu sexe.

Olga, 18 anys

L'enamorament té uns símptomes, i aquests els he sentit de la mateixa manera en enamorar-me d'un noi que d'una noia... jo només m'he enamorat

dues vegades, i he tingut la sort de poder-ho viure en tots dos sexes.

► Si cada membre de la parella té un **rol** determinat, tractes aquell que fa de "noia" com si fos del **sexe contrari**?

Laura, 19 anys
Si ho fes amb la meva parella, de ben segur que rebria una bona clatellada. La qüestió dels «rols» és menys important del que la gent creu: les coses van com van, no s'ha d'anar per la vida planejant-ho tot...

Jeroni, 21 anys
Has de tractar l'altra persona com vol ser tractada i, en general, els nois volen ser tractats com a nois, i les noies com a noies.

► Si ets **bisexual**, et **fixes en el mateix** en els nois que en les noies?

Andreu, 20 anys
L'aspecte més important, per mi, és la persona: com és ella. El físic també és important, però no tant. Jo em sento atret d'igual manera per nois que per noies. Pel que fa a les noies, em fixo en les mateixes coses que els heterosexuals, i als nois, amb allò que es fixen els homosexuals.

► Per què els **nois gais** són els **millors amics de les noies**?

Perquè *et regalen flors per ser tu mateixa, mentre que els nois heteros quan ho fan, és per a compensar que s'han oblidat del teu aniversari o volen alguna cosa...*

Perquè *molts busquen una persona agradable, simpàtica, tolerant, oberta, discreta, sincera, amigable, extravertida, riallera, tranquil·la... mentre que els nois heteros busquen una Judit Mascó o una Araceli*

Segarra.

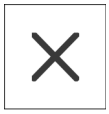
Perquè *quan t'abracen és per mostrar-te el seu afecte, mentre que els nois heteros simplement estan provant si el subjectador s'obre pel darrera o pel davant.*

Perquè *pots confiar en plorar a la seva espatlla en una pel·lícula trista, mentre que amb els nois heteros pots confiar a tirar crispetes al calb de la fila del davant.*

Perquè *per ells un cap de setmana romàntic significa passejar sota la llum de la lluna, mentre que pels nois heteros és assistir a un partit de futbol com a mínim.*

Perquè *mai oblidaran el seu primer concert d'òpera, mentre que els nois heteros mai oblidaran el primer strip-tease...*

Sexe? Sí, segurament



Sexe segur?

E*l sexe segur és saber com tenir un sexe genial alhora que et protegeixes tu i el teu company o companya de les malalties de transmissió sexual (MTS), incloent-hi la sida.*

Principals malalties de transmissió sexual[8]

L*es principals són les següents:*

- *CANDIDIASIS*

  Generalment la trobem a les vagines, i es detecta degut a què aquesta pica i, de vegades, el flux és blanc i aquós.

  Està causada per bolets (els fongs) i per a tractar-se cal emprar... els antifúngics! (no pas els antibolets). Són persistents, pel que pot reaparèixer posteriorment. Cal evitar la humitat!

- *CONDILOMA o BERRUGUES GENITALS*

  En trobem de dos tipus, el tipus «col-i-flor» (perquè formen bonys i protuberàncies en forma d'aquesta gustosa verdura) i el tipus «la berruga invisible» que és impossible de detectar si no ho mira el Dr. dermatòleg o ginecòleg, i que es troben localitzades al penis, anus, llavis i interior de la vagina.

  Són causades per un virus que provoca picors, irritacions i coïssors.

- *GONORREA*

  Sovint la trobem al coll del penis, anus, gola i ulls. No sempre hi ha símptomes, encara que quan hi són desitjaríem que no hi fossin: malestar en orinar, malestar a l'anus i supuració rectal.

  Està causada per un bacteri infecciós que es propaga per contacte directe.

- *HEPATITIS*

  És una inflamació del fetge deguda a un virus.

  En trobem de tres tipus: A *i* B *(que es trameten per contacte oral) i la* C *(per la sang).*

[8] Aquestes MTS es donen tant en relacions heterosexuals com homosexuals.

Si tens la mala sort de conèixer aquest Sr. Virus pateixes un malestar general, mareigs, vòmits, pèrdua de gana i febre, també orina fosca i pell groguenca. Amb aquests símptomes un no acostuma a tenir ganes de prendre una copeta de vi ranci, però en cas que en tinguis ***pensa-t'ho dues vegades!*** *L'alcohol l'empitjora.*

Es recomana que vagis a l'especialista.

- *L'HERPES*

  És una infecció a la pell amb úlceres, ja siguin al voltant de la boca com dels genitals, fent-se una o més bombolles doloroses.

  És degut a un virus que es combat amb... antivírics! Es tramet per contacte amb la zona infectada.

- *LA SIDA*

Pots sospitar que tens alguna MTS quan...

Sent noi, tens:	Sent noia, tens:
picor a l'orinar	picor o coïssor als genitals
necessitar d'anar sovint a orinar i orines poc	picor a l'orinar
secrecions groguenques que surten del penis i que fan mala olor	augment de les secrecions vaginals (canvi del color, consistència o mala olor)
lesions o úlceres en els genitals	lesions o úlceres als genitals
berrugues als genitals	berrugues als genitals

La sida

É*s el síndrome d'immunodeficiència adquirida, una malaltia causada per un virus que es diu VIH (virus d'immunodeficiència humana) que s'encarrega d'anar «matant» les defenses naturals del nostre cos front a les bacteris i virus.*

El VIH és molt llest i freqüentment es queda fent la becaina abans de posar-se a treballar, per això els "efectes" no sorgeixen fins al cap d'uns anys, als que arribes trobant-te com sempre. Durant aquest temps ets ***seropositiu i pots contagiar a altres persones****...*

Com es contagia la sida?	
SÍ es contagia	**NO es contagia**
Compartint una droga amb la mateixa xeringa, agulla, cullera o recipient	*Per encaixada de mans*
Amb els elements de cura corporal: tisores, fulles d'afeitar, raspall de dents, pinces, etc., si prèviament s'hi ha punxat algú infectat	*Per compartir el menjar*
A través de relacions sexuals SENSE preservatiu amb penetració entre: • *home-home* • *home-dona*	*A través dels diners o monedes*
Trametent-la al teu fill, si estàs embarassada	*Per anar a un WC*
Tatuant-te si no s'han desinfectat i/o esterilitzat els estris	*Als transports públics o taxis*
	Donant sang o òrgans
	Donant petons
	A través dels coberts, plats, gots, roba...
	A les piscines o gimnasos
	En hospitals o a la visita del metge
	A l'escola o al lloc de treball
	Per beure en una font del carrer
	En reunions d'amics
	Per dutxar-se
	En sales d'espectacles o bars
	En obrir portes
	En telèfons públics
	A través d'animals domèstics

Quin risc té la meva pràctica sexual?				
Risc molt alt		Risc possible	Sense risc	
Penetració Anal	*Penetració Vaginal*	*Relacions buco-genitals (fel·lació i cunnilingus)*	*Masturbació recíproca*	*Carícies, petons íntims, massatges, etc.*

Com puc saber que tinc la sida?

- *NO sempre es veu ni es nota!*
- *Només se sap amb la prova de la sida que és una anàlisi de sang senzilla i gratuïta.*

Per què tanta èmfasi amb la sida? Doncs perquè és una malaltia que afecta a un nombre força elevat de persones i la prevenció n'és el millor remei:

Número de casos de sida desglossats per regions sanitàries:

- *Catalunya* (desembre de 1999): **13044**

Lleida	3.2%
Girona	5.8%
Tarragona	4.8%
Tortosa	1.1%
Costa de Ponent	16.4%
Barcelonès Nord i Maresme	12.3%
Centre	14.4%
Barcelona ciutat	42%

- *Espanya* (setembre de 1998): **52098**

Font: Departament de Sanitat de la Generalitat de Catalunya i Ministerio de Sanidad.

Existeix una pastilla per si has tingut relacions «no segures» i el risc de què t'hagis infectat és molt alt. S'anomena la pastilla del dia després *(profilàxi post-exposició PEP). Alguns hospitals l'administren però només en casos excepcionals. Es tracta d'un tractament combinat de fàrmacs antiretrovirals de 3 o més durant 2 o 3 mesos. L'eficàcia no està demostrada i no constitueix una solució al problema, sinó que un ha de ser conscient i prendre mesures abans.*

L'ús del preservatiu

E*l preservatiu és la millor eina per a evitar contraure malalties de transmissió sexual, tret de l'abstinència, és clar!*

- **ALGUNS «TRUCS» SOBRE L'ÚS DEL PRESERVATIU**
  - *Ha de ser de làtex (dóna seguretat i sensibilitat)*
  - *Homologat (a la Península porta la certificació CE0318)*
  - *No ha d'estar caducat ni enganxós (a l'igual que els aliments)*
  - *Un preservatiu per relació (hi hagi hagut o no penetració o ejaculació)*
  - *Empra només lubricants solubles en aigua (cremes de silicona o glicerina. Recorda que els oliosos – com la vaselina – poden danyar el condó!)*
  - *Si el preservatiu es trenca durant el coit, treu el penis immediatament i utilitza un condó nou.*

- **EXEMPLE «PAS A PAS»**
    1. *Trenca l'embolcall per un extrem vigilant de no esgarrapar-lo amb les ungles, anells o amb el mateix embolcall*
    2. *Treu l'aire de la punta del condó prement amb els dits. Si hi deixes aire és més fàcil que es trenqui*
    3. *Col·loca'l sobre el penis erecte i desenrotlla'l fins a la base tot cobrint-lo*
    4. *Després de l'ejaculació, aguanta el condó per la base, extreu el penis i extreu el preservatiu abans que finalitzi l'erecció, així evites que el condó quedi a l'interior de la vagina o anus*
    5. *Fes un nus i llença'l a les escombraries, mai a la tassa del wàter, ja que no és biodegradable i... s'ha de conservar l'entorn!*

Principals pràctiques sexuals

E*xisteixen nombrosos mites en les pràctiques sexuals homosexuals, però no difereixen en gran mesura de les relacions entre heterosexuals.*
Les principals són:

- La fel·lació

  És l'acte sexual en el qual es dóna un contacte directe entre la boca i el penis o la vagina. També es coneix com a «sexe oral».
  Es desaconsella aquesta pràctica en cas que hi hagin ferides, inflamacions i úlceres a la cavitat bucal (no val a dir que un no ho sabia, perquè acostumen a ser doloroses) ja que llavors existeix risc de trametre una MTS, inclosa la sida. En aquest cas pot fer-se ús d'un preservatiu (fins i tot n'hi ha de sabors!).
  És desaconsellable rentar-se les dents abans de practicar la fel·lació (però no després, al contrari!) donat que es molt fàcil fer-se petites ferides a les genives. Si accidentalment l'ejaculació té lloc a la boca escup immediatament i esbandeix-te amb aigua abundant, en cap cas utilitzis alcohol o desinfectants ja que seria pitjor el remei que l'enfermetat.

- La penetració anal

  Al contrari del que és pensa no és una pràctica exclusivament homosexual!

  La incursió s'ha de fer a poc a poc, havent estimulat el relaxament de l'anus amb els dits prèviament (si cal) a fi de dilatar l'esfínter anal. Pot fer-se ús de lubricants i, si empreu preservatiu, recordeu que han de ser de base aquosa. Substàncies com la vaselina, l'oli de cuina i les llets corporals NO són aptes donat que són de base oliosa.

  Actualment no s'ha establert una correlació negativa entre el càncer de recte o la incontinència amb aquesta pràctica.

- La masturbació

  És una de les pràctiques més emprades als països occidentals, a diferència dels Americans, on la penetració juga un paper més predominant. És divertida i sense riscos.

- L'estimulació de la pròstata

  La pròstata és una glàndula present només en els homes, que segrega el líquid prostàtic que acompanya els espermatozoides i el líquid seminal. És imparell i situada a la base del penis, sent travessada per la uretra.

  L'estimulació mecànica (amb el dit a través del recte o amb la penetració anal) produeix un gran plaer. Hi ha qui l'anomena el «punt G masculí».

- El *fist-fucking*

  Aquesta és una pràctica més complicada: tracta d'efectuar una penetració anal amb el puny. Per això cal fer ús abundant de lubricant, no portar anells, tenir les ungles ben curtes i llimades i seria de recomanar portar un guant de làtex per a facilitar la penetració.

  No seria recomanable posar-la en pràctica si no s'està realment motivat ni es coneix la tècnica. Podeu practicar amb dildos *abans de provar-la.*

Principals complements sexuals

L*a majoria dels elements següents, poden emprar-se en relacions heterosexuals i homosexuals indistintament. Poden adquirir-se a les farmàcies, màquines dispensadores públiques així com a sex-shops. Els més comuns són:*

- Els preservatius

  A part d'un bon mètode per a evitar les MTS la seva diversitat en colors, textures, formes i olors asseguren la diversió.
  Al mercat podem els podem trobar:

  - Naturals*: fets a base d'intestí de xai. Alguns diuen que permeten una major sensibilitat i plaer, d'altres no els troben diferents als de làtex. No ofereixen una protecció tan elevada contra les MTS com els de làtex. No recomanables pel sexe oral donada la seva naturalesa (tenen molt mal gust). No són tan elàstics i són més cars.*
  - De colors i sabors*: fins i tot fluorescens!*
  - Amb reservori*: contenen un petit dipòsit en el seu extrem pel semen en l'ejaculació. Si el que utilitzes no disposa d'aquest reservori, deixa un petit espai a l'extrem del preservatiu. En ambdós casos intenta no deixar aire ja que llavors existeix un major risc de què es trenqui.*
  - Musicals*: t'imagines un "rock & roll"?*
  - De textures*: amb ratlles, cercles rasposos...*
  - Amb crema espermizida*: per assegurar l'extermini dels espermatozoides. En el sexe homosexual no tenen massa sentit*
  - Amb base adhesiva*: si tens problemes perquè més d'una vegada t'has trobat que t'ha caigut el preservatiu, aquests condons són una bona alternativa ja que disposen d'una banda adhesiva a la base. No fan mal en retirar-los*
  - Prelubricats*: contenen lubricant de base aquosa per facilitar la penetració. Si prefereixes emprar un lubricant de la teva elecció, pots comprar-los sense lubricar i lubricar-los tu mateix.*

- Amb el cap ample*: el cap té forma de xampinyó, amb un lleuger estrenyiment. Hi ha qui diu que donen més plaer.*
- De mides diferents*: per a tots els gustos! En pots trobar de més grans (amb marques com Maxx, LifeStyles o Magnum) o de petits (Exotica Snugger Fit, Beyond7, LifeStyles Form Fitting, Trojan Very Sensitive, Manform Plus o Ramses Extra)*
- De poliuretà*: condueixen més bé l'escalfor que els de làtex, però no són tan elàstics i per això poden trencar-se un 4% més que els altres. Tot i això són els únics que permeten lubricants de base oliosa.*

- Els cock-rings

  Són unes anelles d'acer, goma o polsera de cuir adjustable que se situa entre la base del penis i els testicles. Dificulta la lliure circulació de la sang de manera que permet ereccions més dures i retarda la flaccidesa del penis.

  S'han d'evitar els d'alumini, coure, níquel i el tipus «anell de cortina» perquè produeixen irritació i excemes molt fàcilment. S'ha d'intentar que no estrenyin en excés a fi que no produeixin blaus ni inflamacions i intenta no tenir-los posats durant períodes llargs de temps.

  Si ets novell comença amb un cock-ring de cuir o de goma, ja que et serà més fàcil. Per a saber la mida que necessites pots adquirir un joc econòmic amb una varietat de mides si són rígids o bé pots adjustar un del pell a la mida que necessitis.

- Pedaç dental o dental-dam

  Es tracta d'un rectangle de làtex per permet la pràctica del sexe oral sense perill d'agafar cap MTS. Un preservatiu tallat en forma longitudinal també por servir.

- Consoladors o dildos i vibradors

  És un aparell destinat a estimular el penis, anus i/o testicles. En trobem de vibradors *que funcionen amb piles o, fins i tot, s'endollen, i acostumen a emprar-se per estimular el penis, els testicles i l'anus. També de*

gegants, anatòmics, inflables, *amb* doble capçal *(per a dues persones) i amb* base ampla.

- Lubricants

Són substàncies que redueixen el fregament a l'hora de practicar el sexe. En trobem amb diferents característiques:

  - Saliva*: pel sexe oral. El problema pot ser que s'eixuga molt ràpid.*
  - Vaselina*: molt usual. No és compatible amb els preservatius!*
  - K-Y*: també emprat pels metges a l'hora d'efectuar exàmens rectals. És compatible amb els preservatius, és molt usual però desapareix relativament ràpid.*
  - ForPlay, Probe, I-D*: molts d'aquests disposen d'una versió compatible amb els preservatius i una altra que no ho és.*
  - Locions de mà*: no compatibles amb els preservatius!*

- Boles xineses

És tracten d'unes boles que s'introdueixen per l'anus i que poden extreure's gràcies a un cordó. Estimula la pròstata amb el moviment.
Aquestes són de metall, plàstic o fusta. Cal vigilar que el fil que les uneix sigui fort (per exemple de niló) a fi que no es trenqui quan estiguin introduïdes en el canal anal.

- Els afrodisíacs

Són substàncies que augmenten el desig sexual o libido. En algunes substàncies estereotipades l'efecte prové més de les expectatives i confiança dipositada que del valor real.
En trobem molt diversos*: l'api, la carxofa, el julivert, el fonoll, els pinyons, els pistatxos, la menta, el romaní, l'alfàbrega, el safrà, el gingebre, la nou moscada, la canyella o el pebre en són alguns de típics.*

En trobem d'altres no tan coneguts, com poden ser:

Altres afrodisíacs	
Nom de la substància	Efecte general o específic?
Iohimbina (corynanthe yohimbi)	dilatació vasos sanguinis, més potència i desig
Cantaridina	efecte general
Ginseng	estimulant nerviós i sexual, efecte androgènic
vitamina B_5	efecte general
vitamina B_3	efecte general
Colina (aminoàcid)	efecte general
vitamina Niacina	més potència en l'orgasme
Bromocriptina	vigoritzant
Deprenil	vigoritzant
L-Arginina (aminoàcid)	més potència en l'erecció

Podem trobar altres substàncies extremadament perilloses *i que poden suposar un risc molt elevat per la salut. Si bé és difícil trobar aquests afrodisíacs al mercat és interessant estar alerta:*

Afrodisíacs MOLT NOCIUS	
Nom de la substància	Descripció
Cantàrida o mosca espanyola	És tracta de pols d'aquest insecte triturat i assecat. La ingestió produeix un lleu picor a la uretra que per si mateix augmenta el grau d'excitació i l'apetència sexual. Com a **efectes secundaris** trobem diarrees, nàusees, marejos, úlcera d'estómac i enverinament que pot ser fins i tot mortal.
Nitrit d'amilo	És similar. La toxicitat és molt elevada.

Altres pràctiques i moviments de la cultura gai

H*i ha altres pràctiques que poden ser freqüents en l'àmbit homosexual i què es comparteixen, altra vegada, en l'heterosexual.*

- La depilació

  Cada vegada hi ha més nois que es depilen, ja sigui per necessitat (en cas que practiquin esports com la natació, el ciclisme, el futbol...) o per trobar-se més atractius. Una estadística recent afirma que al 60% de les dones els agraden els homes sense pèls i, sovint, entre els homosexuals els pèls tampoc no agraden massa.

Trobem diferents opcions:

- La cera*: fa força mal però dura fins a quatre setmanes. Podeu fer-ho vosaltres mateixos o en un centre de bellesa. Si teniu els pèls molt llargs, retalleu-los amb unes tisores deixant-los el més curts possibles.*
- Màquina amb fulla d'afaitar o màquina elèctrica*: és el mètode més comú i ràpid, però els pèls creixen molt ràpid. Per evitar saturar la maquineta (tant si és elèctrica com amb fulla d'afaitar) millor que retallis els pèls si els tens molt llargs amb unes tisores. Després aplica't un massatge o loció hidratant.*
- Depiladora*: similar al mètode de la cera. Dura força però fa mal. Funciona bé amb els pèls curts.*
- Crema depiladora*: empreu-la només per les zones no sensibles i seguint les instruccions al peu de la lletra. De vegades no és massa efectiu, perquè els pèls dels nois són més gruixuts que els de les noies. Poden deixar mala olor, pel que tingueu ull a l'hora d'adquirir-ne una amb perfum. Millor si els pèls són curts.*
- Fotodepilació*: s'empra una tècnica amb làser. És la més efectiva ja que els pèls no creixen fins i tot després de quatre anys. El dolor és molt lleu. El preu pot ser un inconvenient.*

- El piercing

És tracta de perforar la pell i incrustar-hi un objecte decoratiu com anelles, penjolls, etc. És important fer-ho en un lloc de confiança i professional, ja que la incorrecta desinfecció del material por donar lloc a infeccions doloroses i a la tramesa de MTS.

Pot haver-hi pèrdues de sang als dies següents, que pot ser via d'entrada per MTS o infeccions. Es recomana desinfectar la ferida cada dia amb aigua i sabó, iode i girant l'anella o metall.

En cas de què s'efectuï en la zona genital o una altra amb possibilitat elevada d'infecció consulteu el metge, ja que aquest us pot recomanar que us prengueu uns antibiòtics.

- El *leather*

  És tracta d'una corrent caracteritzada perquè la gent va vestida amb objectes de pell, cuir i/o Levi's 501 negres, amb complements metàl·lics. Aquesta tendència o moviment normalment està associat al grup homosexual.

- Els cap-rapats o *skins*

  Per difícil de pensar doncs sí, existeixen grups de cap-rapats homosexuals. L'aparença és similar a la dels tradicionals si bé es caracteritzen per ser pacífics i no emprar la violència en cap aspecte.
  Aquests grups són més habituals als Estats Units.

Pares i fills

Algunes parts d'aquest capítol han estat una adaptació de la valuosíssima informació facilitada per gentilesa d'*Scott Bidstrup* (titular del © del document original), que n'ha permès la seva utilització per a la realització d'aquesta part. La seva pàgina a Internet és: http://www.pe.net/~bidstrup/parents.htm

Què m'està passant? I al meu fill?

E*l que ha passat és que has descobert quelcom que és molt important sobre qui és el teu fill, i el teu fill t'ha revelat una cosa molt important sobre qui és realment, i t'agradi o no, acabes d'iniciar un procés que pot esdevenir experiència angoixosa o bé un creixement personal per un pare... de tu depèn.*

Hi ha una sèrie d'etapes que t'involucren en aprendre i créixer. Algunes vegades poden ser doloroses, d'altres grates. El que puguis treure'n dependrà del que vulguis obrir la teva ment.

Alguns pares mantenen els seus prejudicis per sobre del valor d'un fill: el rebutgen, els deshereten i el fan fora de casa. Segur que no has actuat així, o no estaries llegint això. Aquesta manera d'actuar et posa estadísticament davant d'un quart dels pares de nois gais.

Qui l'ha «fet» així?

N*ingú. El teu fill o filla fou gai des de molt jove, i mai ha fet cap tria conscient per ser-ho, pel que ningú l'ha pogut influenciar, reclutar o «capturar».*

Pot ser temptador el fet de buscar caps de turc. És impossible el fet que algú convenci algú altre per a "ser gai". El motiu és ben senzill: ser homosexual no és quelcom que es tria.

El Dr. Jack Weinberg, president de l'Associació Americana de Psiquiatria[9] *va dir en un comunicat públic el 6 d'octubre de 1977 que les pors "d'agafar", "ser reclutat" o "convençut" per a ser gai, són «... mancades de tot fonament científic».*

Atura't i pensa: quan vas fer la decisió conscient de ser heterosexual? De ser atret exclusivament per persones del sexe contrari? Òbviament, mai ho vas fer.

[9] American Psychiatric Association

Pots escollir per qui ets sents atret físicament? Per descomptat que no pots. I tampoc no pot el teu fill. Donat que no pot escollir de qui vol sentir-se atret, quan es diu que atraccions vers el mateix sexe són dolentes, equivocades o pecaminoses poden ser molt doloroses i deplorables, perquè el teu fill no pot evitar els seus sentiments, simplement, passen. Amb el pas del temps, si no se li permet alliberar la por, la culpa, l'angoixa i la ràbia d'allò que sent, es pot contribuir a crear una depressió fins al punt del suïcidi. Com a pare, necessites ser sensible amb els sentiments de culpabilitat i de por.

El teu fill no és gai per alguna cosa que tu o algú altre li hagi fet. No es poden explicar amb detall les causes de l'homosexualitat, però els investigadors capdavanters en el tema han demostrat que les influències ambientals així com, especialment, les genètiques hi tenen molt a veure.
No pretenguis canviar-lo... si et sents trist pensa que la pena és temporal i teva, i no pots pretendre canviar algú amb el teu dolor.

És culpa meva?

V*ols saber si vas fer alguna cosa malament? O si hi ha alguna cosa que* no vas *fer bé? Per què t'ho planteges?*

No et sentis culpable. No vas fer res malament. Segur que ets un pare fantàstic, i el teu fill gai serà un adult maquíssim, com tu mateix. El teu fill gai o transsexual no és d'aquesta manera per alguna cosa que vas o no vas fer, ni pel que algú li hagi pogut fer.

A mesura que la ciència avança i estudia els orígens de l'homosexualitat i la transsexualitat, es veu cada vegada més clar que l'origen rau en les etapes més precoces de la vida. La majoria de nois gais o noies lesbianes podran dir-te que sabien que tenien una orientació sexual diferent des de ben joves. Algunes evidències indiquen influències prenatals i de caire genètic.

L'antic mite psicològic de què l'homosexualitat indica un pare amb un caràcter dèbil, així com una mare autoritària i dominant s'han descartat totalment, estudi rera estudi. Els únics psicòlegs que ho mantenen són aquells que encara disposen

d'una agenda caducada, d'un calendari arcaic i que disposen d'un rerafons, de vegades, religiós, o bé una actitud profundament homofòbica. La ciència objectiva ha abandonat la idea de l'estil dels pares com a determinant d'una influència significativa en les orientacions sexuals o transsexuals. La ciència, doncs, ja fa temps que ha descartat la possibilitat de què l'estil dels pares tinguin alguna cosa a veure amb l'homosexualitat

La major contribució que qualsevol pare pot fer per les vides dels seus fills és estimar-los. Com la majoria de pares ho has fet, i continues fent-ho, o no estaries llegint això. I ara que ja saps l'orientació sexual del teu fill o filla, necessita que li ofereixis el teu suport i amor més que mai.

Però la Bíblia diu que és pecat!

V*ols dir? Els estudiosos de la Bíblia no jutgen tan ràpid com molts predicadors i "televangelistes".*

El tema en la Bíblia ha estat mal construït. Als antics els preocupava molt menys del que els intèrprets "moderns" s'imaginen. Per a més informació sobre el que pensaven els antic sobre l'homosexualitat consulta l'apartat de Recursos *a* Internet.

SOBRE SODOMA I GOMORRA...

El profeta Ezequiel discuteix els pecats de Sodoma i deixa ben clar que els pecats de Sodoma no eren l'homosexualitat sinó la inhospitalitat cap als viatgers que venien del desert (Ez. 16, 48-50). Que aquesta era la interpretació de la destrucció de Sodoma i Gomorra a càrrec de Jesús està clar (Mateu 10: 14-15; Marcos 6:1, Lluc 10:11-12); emprant Sodoma com a exemple en aquestes escriptures, el que fa Jesús és fer referència a la interpretació del fet per Ezequiel. Algunes versions de la Bíblia, fins i tot, posen a Jesús com a nota al peu de pàgina en aquest context.

Un llibre excel·lent és What the Bible Really Says About Homosexuality, les dades del qual es troben en el capítol Recursos.

GENT GAI A LA BÍBLIA

Els gais es veuen representats positivament en molts llocs de la Bíblia. En el Vell Testament, tot el llibre de Ruth és una de les més precioses històries d'amor entre dos dones mai descrites. L'irònic és que molts passatges d'aquesta preciosa escriptura han estat utilitzats a través dels anys en cerimònies de bodes heterosexuals!

La història de David i Joan en el llibre I Samuel també és una preciosa història gai (I Samuel 19:1 a 23:29). En ella, cada un mostra el compromís i sacrifici amb l'altre que tota parella gai ha experimentat i que pot reconèixer a l'instant.

Fins i tot Jesús estava sensibilitzat sense cap dubte vers l'homosexualitat i, per ara, no hi ha cap escrit que la condemni. Al menys en una ocasió va resar per la fe d'un gai! En la versió grega original sobre la cura del servent del centurió per part de Jesús (Mateu 8:5-13, Lluc 7:2-10), les paraules utilitzades per a descriure al company del centurió no eren "servent". Es tradueixen més correctament "noi amat", una frase que denota clarament aquella pràctica comú que tenien els homes gais poderosos de llavors, de tenir companys més joves com amants o companys.

Per què m'ho havia de dir?

E*l teu fill vol ser honest amb tu. Intentant ser una cosa que ell o ella no és, requereix un gran esforç que va acompanyat de culpa i pena. Has intentat ensenyar al teu fill què és ser honest, i ara t'ha demostrat que t'estima el suficient com per ser-te digne de ser qui és, fins i tot amb el risc del rebuig personal. Revelant-te això, el teu fill s'ha tret de sobre una pesada càrrega de pena, por, sofriment, vergonya i culpa, i has d'entendre el valor que té el no haver de mentir-te de seguir mentint de qui és ell, realment.*

Com a pare, segurament consideres l'honestedat i la sinceritat del teu fill com una cosa important en la seva formació com a persona. És una marca, una característica del seu caràcter. Amb el fet que t'hagi descobert aquesta «part» d'ell que mantenia

amagada, pots adonar-te que els teus esforços educant el teu fill o la teva filla, així com la integritat que sempre has intentat trametre s'han assolit amb èxit.

Mentre que això és, per descomptat, un pes per a tu, també és una oportunitat, que es recolza en el fet de què podràs conèixer millor el teu fill del que l'haguessis pogut conèixer, i aquesta situació que, en un principi pot ser-te dolorosa, et permetrà arribar molt més a prop del teu fill del que t'haguessis imaginat. Si pots ser sincer i real sobre els teus sentiments, i mostrar com l'estimes tot i la seva revelació, pots emprar aquesta situació per acostar-te a ell, així com per a esdevenir molt més important a ell o ella del que mai has estat. No és això el que vols com a pare?

Per què no vam ser els primers en saber-ho?

É*s més fàcil dir la veritat a aquells amb qui no tens una relació més personal, més pròxima, perquè ens preocupen menys que no pas amb els que podem estimar més. Per això, és probable que abans que vosaltres, ho hagi sabut algú altre no tan important com tu. Normalment els pares són dels últims en saber-ho.*

Ho hauria de dir a la família? I als veïns?

L*a decisió de dir-ho als altres depèn del teu fill. Ell o ella té un lloc, una mena d'inversió en moltes relacions que podrien ser danyades o destruïdes per aquests tipus de revelacions, i pel seu propi bé és important per ell o ella d'estar assabentat de a qui es diu.*

Això pot ser difícil d'entendre per un pare, però pot ser extremadament complex per un noi de parlar sobre aquests temes a algú que ha conegut tota la seva vida, si sap del cert que hi ha possibilitats de sentir-se rebutjat.

Una altra consideració és el fet de què el teu fill tindrà, possiblement, una major experiència fent front als prejudicis o discriminacions del que et puguis imaginar. És possible que hagi sortit de l'armari, és a dir, hagi revelat la seva orientació sexual als seus millors amics i amigues, fins i tot anys abans de què tu ho sàpigues. Fent això, de ben segur que haurà après més del que poguessis sospitar a manejar aquest tipus de relació.

No pots fer que el teu fill sigui honest, quan les circumstàncies no hi acompanyen, és a dir, quan les conseqüències poden ser tan devastadores com un rebuig. Creixerà més fort moralment si s'obre als altres per ell mateix o si ho fas amb el seu permís, que si ho comences a dir als altres sense consultar-li. Pensa, però, possibles respostes a preguntes com "té xicota?" *o* "i quan es casarà?"

L'homosexualitat no és una perversió antinatural?

L*'homosexualitat és una part normal del comportament humà, aparentment biològica en el seu origen i que no pot ser canviada. Apareix amb la mateixa freqüència, aproximadament, en totes les cultures. L'homosexualitat va més enllà de l'*amor *que del sexe.*

Als fanàtics els encantaria que creguéssim que els homosexuals són tots pervertits i addictes als sexe, que venen a destruir tot el vestigi de la vida familiar i innocència infantil. La realitat és bastant diferent.

Ser gai significa estimar *a persones del mateix sexe. Per a la majoria de gais i lesbianes el sexe és un complement a l'amor, com ho és per la majoria dels heterosexuals. Per què ha de ser considerat erroni l'*amor *entre dues persones afines?*

Ser gai no significa que es tingui una necessitat constant de tenir relacions sexuals tant sovint com sigui possible, ni tampoc cap necessitat de fer-ho amb nens o amb els qui vulguin. Aquestes nocions venen d'una altra època, quan no se sabia res sobre l'homosexualitat, tret dels rumors, mites i estereotips. Ara segueix sent sorprenent com aquestes nocions se segueixen presentant com un fet.

Fa uns quants anys, l'Associació Americana de Psicologia va dur a terme un estudi per a descobrir la freqüència de la pedofília en els homes gais. Els resultats de l'estudi indicaren que era menys comú entre els homes gais que entre heterosexuals, si es comparaven edats i situació personal. El resultat fou tan alarmant que redissenyaren l'estudi i el van fer de nou, obtenint el mateix resultat! Els homes gais no tenen tanta possibilitat de ser pedofílics com els heterosexuals.

L'homosexualitat és natural. És una interculturalitat, la qual cosa vol dir que apareix amb la mateixa freqüència en totes les cultures. És com es tracta en cada una d'aquestes cultures el que les diferencia les unes de les altres. Moltes natives americanes ho celebraven i ho consideraven un regal espiritual, fins i tot fent-los líders. Avui en dia hi ha moltes cultures del món on es considera natural i normal.

La nostra resposta a l'homosexualitat i el transsexualisme és el resultat de simples influències culturals. Moltes altres cultures, molt admirades per nosaltres (com els antics grecs, per exemple), recolzaven extremadament als seus membres gais, lesbianes i transsexuals. La nostra pròpia discriminació en contra els homosexuals en el nostre medi, diu més sobre nosaltres que sobre els altres!

Pot ser curada l'homosexualitat?

M*olta gent promet curacions, però no n'hi ha cap d'efectiva. Molts grups prometen que poden "curar" a una persona homosexual. A la realitat no poden.*

Donat que l'homosexualitat està tan tremendament intrínseca com l'aspecte biològic i la identitat d'humà, no pot canviar-se. És com intentar canviar l'aspecte físic o el color del cabell. Com a molt, podràs dissimular-lo amb tints, però el color segueix sent el mateix.

Els científics que han estudiat el tema diuen que els anuncis de "curació" no es basen en cap realitat. Els pocs estudis que diuen haver-ho aconseguit són completament erronis i contraproduents. Aquells qui diuen haver estat curats no ho estan, si se'ls pregunta concretament.

Hi ha uns quants cristians, la majoria associats a sectes determinades, que diuen ser capaços de curar l'homosexualitat. El que realment aconsegueixen és reprimir-la. Reprimir sexualment quelcom fa que "ressusciti" en un altre moment d'una altra manera. Reprimint només aconseguim buscar-nos altres problemes per a després.

Hi ha alguns terapeutes, la majoria psiquiatres i psicòlegs, que anuncien poder "curar" una persona homosexual. Els estudis en què es basen són totalment erronis, i cal mantenir-se'n el més lluny possible. També poden ser professionals amb una

manca d'ètica que utilitzen persones homosexuals pels seus "experiments" psicològics.

Significa que el meu fill serà extravagant?

N*o té per què. La gran majoria de gais viuen indistingiblement de qualsevol altra persona, excepte per la parella. Pots aprendre de com són les seves vides! Fins i tot, en cas que el teu fill fos «extravagant», no te l'estimaries igual? Per suposat que sí.*

La diversitat és el que dóna sabor a la nostra cultura i l'enriqueix a més de fer-la més bonica. El teu fill pot ser, o no, extravagant, cridar al món el que el fa ser diferent. Per suposat que a tu no t'agradaria que vestís així o que es comportés d'aquella manera, però el teu fill és un ciutadà i té uns drets, entre ells el d'expressar-se. Sovint com a pare, tens que donar-los llibertat i "deixar-los fer", mentre no faci mal a ningú.

Però tal vegada el teu fill és com qualsevol altre del barri. Probablement surt amb la mateixa colla que els altres nois, li agraden les pizzes i les hamburgueses i fa les mateixes activitats que els altres.

L'important és que sigui el que sigui no esperis que això canviï. El teu fill és la persona que sempre va ser, i el teu nou coneixement sobre ell o ella no canviarà en res. Tot i això, si ets un bon pare, la teva comprensió sobre l'orientació sexual del teu fill hauria de millorar les vostres relacions i augmentar la unió de la família. Que això passi o no, depèn de tu. Aquesta nova revelació pot ser un inici per un nou concepte de relació pare-fill i d'apropament, o pot ser un punt de discussió i silenci. Tot rau en el grau de comprensió que vulguis tenir.

És impossible que el meu fill sigui gai: no ho sembla!

E*t sorprendries de saber qui és gai!*
Hi ha una anècdota popular en la comunitat gai que diu que si totes les cares de gais a l'església en diumenge es tornessin liles, t'impressionaries de la quantitat que n'hi ha al teu voltant. Tant dalt, com baix de l'altar. Gent de la que mai sospitaries: comptables, soldadors, metges, mecànics, advocats i... polítics!

Molts gais viuen a l'armari tota la seva vida i mai ho diuen a ningú, excepte als que estimen. Déu n'hi do! Les seves famílies mai no ho saben, els companys de la feina tampoc, els col·legues no aconsegueixen saber qui són realment... les amistats es basen en una mentida. La confiança i l'acceptació van en funció de l'engany.

Ara que molts gais estan sortint de l'armari els vells estereotips van trencant-se a poc a poc. La gent comença a descobrir que gent que han conegut tota la seva vida i que mai ho sospitaren, són gais.

Això és terrible! Viurà sempre sol i miserablement?

N*i pensament! Et sorprendria que la majoria dels joves gais i lesbianes creixen estant ben adaptats i plens emocionalment com qualsevol. La majoria tenen trajectòries d'èxit i vides de família felices. Pots referir-te a la bibliografia per llegir testimonis reals.*

No creguis que tot allò que tu havies desitjat per ell s'ha esvaït: els teus somnis són teus, i tal vegada no haguessin fet feliç al teu fill.

Mai podré tenir néts...

N*o descartis el teu fill gai! Hi ha moltes opcions per a que els gais, lesbianes i transsexuals tinguin nens, tant seus com adoptats, fet diferent és que tu no estiguis assabentat d'aquestes opcions. Si el teu fill vol tenir fills, podrà tenir-los, i això et farà ser avi!*

OPCIONS PER A LESBIANES

En tenim dues de principals: l'adopció i la inseminació artificial. Generalment, l'orientació sexual no és una barrera per a cap d'aquestes dues opcions.

La inseminació artificial és una opció practicada cada vegada més freqüentment per moltes parelles lesbianes, que busquen donacions d'homes, normalment d'homosexuals, a qui respecten i de qui estan a prop. Per descomptat és un gran honor que et demanin ser un pare biològic. Altres parelles opten per la donació de semen anònim d'un banc de semen.

OPCIONS PER A HOMES GAIS

De vegades arriben a tenir un matrimoni gai amb fill després d'una relació heterosexual fallida. Quan això passa, tots dos pares eduquen al seu fill com a propi, mostrant igual compromís amb el nen.

Les parelles d'homes gais tenen l'opció d'adoptar o demanar maternitat, normalment de parelles de lesbianes, que fan aquest servei per amor a homes gais que són part de la seva comunitat. Això passa cada vegada més. La mare s'inseminitza amb esperma de l'home o amb el d'un anònim.

POSSIBILITATS D'ADOPCIÓ

Les agències d'ajuda als nens, fins i tot si són homofòbiques, saben que posar a un nen a casa d'una parella homosexual, serà millor pel nen que una successió interminable d'hospicis o viure al carrer. Així que en la majoria dels casos ho accepten.

No em fa res que el meu fill sigui gai

E*stàs segur d'això? Si contestes honestament aquestes preguntes, t'adonaràs de fins a quin punt acceptes, ara, l'homosexualitat del teu fill o filla:*

- **Et sents malament amb la companyia de la parella del teu fill?**

  Aquesta pregunta és clau per a determinar fins a quin punt et trobes a gust amb l'homosexualitat del teu fill. Si no estàs a gust amb el company del teu fill, para i pregunta't el per què. *Si fos del sexe contrari, hi estaries a gust? Ara sigues honest: si estiguessis a gust amb la mateixa persona si fos del sexe contrari, no ho has acceptat tan bé, oi?*

- **T'importa que el teu fill sigui obert?**

  T'avergonyeix el fet que el teu fill porti "arcs de Sant Martí" en pins, o enganxines al cotxe? Et dóna la sensació de què està lluint d'això? Pensa en el constant lluïment que fa d'ells, els heterosexuals: agafant-se les mans i fins i tot donant-se petons en públic, en els anuncis de texans, perfums, regals i milers d'altres coses. A ulls del teu fill, per

així dir-ho, és fardar, però a tu no t'ho sembla, oi? Així que intenta veure-ho des d'una altra perspectiva, la del teu fill, i adona't que lluir és, simplement, ser honest i obert amb tu. Intentes mantenir la teva heterosexualitat com un secret? Per suposat que no, així... per què penses que has de demanar al teu fill que mantingui la seva homosexualitat com un secret?

▶ **Creus que el desig del teu fill per a casar-se amb la seva parella és totalment *boig*?**

Més del 70 per cent de la població dels Estats Units s'oposa al matrimoni gai. I això és, majoritàriament, per les idees sense sentit que tenen sobre el matrimoni (que casar-se és per a educar als fills, etc.). La realitat és que ens casem perquè estem enamorats o creiem que ho estem. Es pot negar al teu fill la possibilitat de casar-se amb l'adult que triï? Quan Dinamarca acceptà una forma de matrimoni gai al 1989, la majoria de població s'hi oposà (inclosos el 89% dels sacerdots). Ara, la majoria està al seu favor. A què es déu aquest canvi? Per què s'ha demostrat que és quelcom bo*, com el matrimoni heterosexual.*

▶ **Et dóna problemes la idea de sexe entre persones del mateix sexe?**

Pensa que la majoria de les pràctiques sexuals que es duen a terme en les parelles gais són també les mateixes que les de moltes heterosexuals. Si això no t'importa massa, pot ser que tinguis que pensar en la diferència un moment. N'hi ha alguna? Si creus que n'hi ha alguna, llavors indica que tens un problema amb l'homosexualitat en si.

▶ **Et molesten les paraules "*homosexual*", "*gai*" o "*lesbiana*"?**

Si és així, pensa en el per què. Tal vegada sigui perquè tenen males connotacions en la teva ment. D'on venen? Són aplicables al teu fill? El teu fill és bastant semblant a les altres persones gais... així, per què connotacions malignes?

Donar suport al teu fill implica acceptar-lo completament. Si has contestat "Sí" a qualsevol de les preguntes de sobre, vol dir que has suspès el test d'acceptació, i que tens alguns deures a fer. No et preocupis, no tens límit de convocatòries ni de temps, pren-t'ho amb calma, el fet de llegir aquest llibre indica una bona predisposició.

Pots posar-te en contacte amb alguna organització de pares d'homosexuals amb els quals hi puguis intercanviar opinions, idees i eliminar aquelles pors que puguis tenir. Consulta el capítol Recursos *per a veure les Associacions més pròximes a tu.*

Però jo vull informació objectiva!

D*iferents fonts d'informació objectives les podràs trobar en el capítol "*Recursos*", com allò que diu l'Associació Americana de Psicologia*[10]*, per exemple, així com alguns comentaris científics que parlen sobre el tema.*

L'associació Americana de Psiquiatria, l'Associació Mèdica Americana[11]*, així com nombrosos grups de professionals mèdics de les branques de la salut mental han exposat les seves opinions al respecte dient que l'homosexualitat és una variació humana* ***normal****, que no pot ser estigmatitzada ni discriminada.*

Haig de parlar amb algú!

D*oncs tens sort! Hi ha moltes associacions de suport per a gent que es troba en la teva situació, i que tens ben a prop teu!*

Estan formades per pares com tu, que han passat per la mateixa situació que estàs passant en aquests moments. Consulta el capítol de Recursos *per a trobar la més pròxima a tu.*

Què passa amb la sida?

É*s una mala notícia, però hi ha esperances.*

[10] American Psychological Association
[11] American Medical Association

Intenta prevenir al teu fill:

▶ **No et facis pesat.**

Segur que ja disposa d'informació sobre el tema. No ets el primer que tracta el tema amb ell, creu-t'ho, i tampoc seràs l'últim. Està bé que donis la teva opinió, però no cal que estiguis parlant sempre d'aquesta malaltia, ja que podria semblar que l'estàs intentant curar de la seva homosexualitat. Pot ser una manera de perdre la teva influència en ell.

▶ **Aprèn la veritat per tu mateix.**

La millor manera del que estàs parlant és buscant informació. Hi ha molts llocs on pots trobar informació sobre el sexe segur (en aquest llibre hi ha un apartat dedicat al tema).

▶ **Dóna suport.**

Fes que el teu fill sàpiga que l'estimes i que vols la seva felicitat tan com la teva, però no en un context moralitzant. *Fomenta les relacions llargues i monògames, que no sempre és fàcil de fer en adolescents. A molts adolescents els agrada "provar les mels". Si fomentes relacions a llarg termini, no només l'estaràs fent créixer com a persona, sinó que a més reduiràs les possibilitats que s'infecti per VIH.*

▶ **No prohibeixis.**

*Emprar les paraules "*et prohibeixo que*" et garanteix que el teu fill ho farà de totes maneres, especialment si és adolescent. El teu fill possiblement tindrà relacions vulguis o no vulguis, i el fet de prohibir, en aquest context, només te n'allunyarà. El teu fill és prou llest com per a saber que no pot deixar embarassat a ningú amb relacions homosexuals.*

És molt possible que, si és un adolescent, pensi que la sida és quelcom que a ell no el pot afectar i que només és aplicable a pervertits i vells fossilitzats. La manera de trencar amb aquests pensament és conèixer els fets i llavors, sense esbroncar, fomentar els comportament que els permeten créixer emocionalment sense riscos. Això ho pots fer sent savi i guanyant-te el respecte, més que ordenant-lo.

▶ **Compromet-te**

Compromet-te amb un projecte sobre la sida a nivell local, i fomentant que el teu fill ajudi és la millor manera possible d'educar-lo. Amb iniciatives d'aquesta mena, el teu fill s'adonarà de què t'ho prens realment d'una manera seriosa. Ensenyant-lo a ser voluntari, també contribueixis en gran mesura a la seva autoestima, que és un pre-requisit primari per a controlar aquesta epidèmia. Si el teu fill coneix malalts de sida reals, aprendrà ràpidament que això existeix i és palpable, i que ell o ella és vulnerable, especialment quan conegui a gent de la seva edat. Això trencarà el dogma "sóc immortal". Sí, requereix temps, esforç i compromís. No ho mereix el teu fill?

Històries de pares...

▶ "***La història que mai voldria que em contessin***", Marc i Neus.

Pare,

Tal vegada no llegeixis mai això. Potser ho trobaràs algun dia, o algú t'ho farà arribar, o... qui sap si no t'ho enviaré jo, en el futur.

No puc descriure la pena, el dolor i la tristesa que m'has causat en la meva vida... tu sempre estaves a casa. Mai vas abusar de mi. Volies anar de càmping, jugar, estar plegats... em pagares els estudis a mesura que creixia.

El Nadal era sempre joia. Més menjar del que necessitàvem. Tu eres auster, però amorós. Corregies, ensenyaves... molts dels èxits en la meva vida, els dec a les coses que m'ensenyares sobre treballar l'ètica, el caràcter, la personalitat i l'honestedat.

M'ensenyares sobre la bíblia, i intentares inculcar-me tot allò que un bon cristià ha de saber.

Després, quan vas deixar el món dels negocis, on eres tan brillant, per a ser un sacerdot, em mostrares el desig de que seguís les teves passes.

Com a pare a un fill, mai no em vas fallar. Només, que no sabies que jo era la teva filla.

Recordo els teus comentaris als 9 anys, de quines eren aquelles joguines amb que no podia jugar, perquè eren de "noies". Recordo aquelles explicacions de com eren d'insans i malvats els homosexuals, el seu estil de vida pervers i obscè (fins i tot, abans que entressis en l'església). Com havien de ser rebutjats: no tenien dret als drets... segons tu, eren refusats per Déu i condemnats a l'infern. Recordo com em deies que cap homosexual era valuós de cap veritat. Recordo com et queixaves i expressaves disgust dels transvestits que apareixien a la televisió, tot fent comentaris de condemna i odi sobre el que estaven fent. Només era un nen quan sentia aquestes coses...

Tenia només 7 o 8 anys quan vaig reconèixer-me transsexual. En aquella edat no entenia què volia dir, ni tan sols havia sentit mai el terme. Puc recordar-me jugant amb nenes que vivien als voltants, amb les seves nines, roba i cuinetes... era tant natural per mi!

Recordo el rebuig a l'escola, on em deien marieta, «lolita», marica i maricón. Sent insultat entre classe i classe i als esbarjos.
A secundària vaig revelar-me: contra l'escola, contra l'església (a la que mai em permeties faltar), contra tu i, el pitjor, contra mi mateix. M'odiava. No podia entendre què hi havia de dolent en mi. Per què era tant malvat.

Vaig intentar dissoldre els meus sentiments. Negar qui era. Vaig seguir tot allò que em vas ensenyar; havia acceptat Jesús, i li havia donat tota la meva ànima, desig i amor. Em reprimia i condemnava a mi mateix i al diable quan era temptat per pensaments de què era una noia, tot pregant a Déu: "SI US PLAU, expulsa això de mi, si us plau, dóna'm forces!". Però mai ho va fer.

Vaig sortir amb noies, tot i què no hi tenia massa interès. Rarament era benvingut entre els nois a l'institut. Tenia pocs amics.
Vaig conèixer una noia de la que em vaig enamorar. La coneixes, la meva dona. Des del moment del casament que ha sabut el meu secret. Sempre em

donà suport. L'he confós, i estic segur que l'he deixat una mica "buida", pel fet que, com tota noia, ella necessita un home per espòs, però sempre ha estat amb mi, i no em condemna.

Pare, ¿com va poder Déu fer-me d'aquesta manera i anomenar-ho pecat? ¿Per què no em donaria forces per superar-ho? ¿Per què quan li vaig pregar amb totes les meves forces que destruís aquests sentiments, i quan plorava oferint-li tot el meu amor no ho va fer?

Com t'ho podria preguntar? Com t'ho podria dir? Tu, com el teu Déu, odies els gais. Em vas odiar; em vas rebutjar... fins i tot abans de què em coneguessis. M'he sentit a dir que sóc diferent tota la meva vida. Odiat, menyspreat i condemnat. I ara... aquella persona amb qui confiava, qui deia estar orgullós de mi ha fet el mateix.

Em refusares rebutjant qui era. Tot i no haver-t'ho dit i, potser sense que ho hagis sospitat mai, llaurares el teu missatge d'odi i repulsió, de malvolença i antipatia... tot aïllant-te de mi. Com podria venir a tu si era tan vil? ¿Com podria venir a tu si quan sabessis qui sóc m'odiaries i no tornaries a confiar en mi? No et vas preguntar mai: Què si algun dels meus fills és gai?

I ara ja no tenim res en comú, res per compartir. Em vas fer rebutjar la Bíblia i aquell Déu en que tu creus. Si tens raó, la meva mentalitat s'ha tornat reprovada i perversa. Si tens raó, el meu esperit es cremarà en l'infern per l'eternitat, perquè el teu missatge d'odi devorà el d'amor.
Quan hagués necessitat algú a qui agafar-me, algú a qui podia demanar ajuda, l'única persona que hagués tingut, no hi era. Ara, si tens raó, estic perdut.

Pare, sóc un transsexual. Vaig néixer dona en un cos d'home. No és tan estrany: n'hi ha molts d'altres com jo. No és psicosi, ni una possessió diabòlica o perversió... és natural. Com a dona em veig atreta pels homes. Em sento identificat amb els homosexuals perquè crec compartir la meva ideologia i perquè la societat ens veu com a grup. Ells també neixen

homosexuals i no escullen la seva orientació sexual. Si naixem així i no escollim, llavors... és pecat?

Tu creus en un Déu que, tot i haver pregat, no ha manifestat cap poder visible en la meva vida. Tampoc no li he vist manifestar els seus poders en les vides i treballs dels altres.
Alguns cristians, avui, semblen valorar només aquells versos que prefereixen, com un naixement d'una verge i una resurrecció, i no poden creure d'altres versos que no volen admetre.

No, la Bíblia és MASSA oberta a la interpretació. La Bíblia, en la seva totalitat és completa, i és la paraula perfecta de Déu. La Bíblia està plena de contradiccions, no pas d'errors, sinó contradiccions filosòfiques... ¿estem salvats per la fe, per gràcia o pel que fem en aquest món? ¿Has de ser batejat per anar al cel? ¿Estem predestinats a anar al cel o tenim total llibertat per anar-hi? ¿Per què Déu fossilitzà el cor de Pharos si tots som criatures lliures? Déu tempta els homes?
La Bíblia fou escrita en un temps en què els homes eren poc més que uns cavernícoles primitius i supersticiosos... la Bíblia no fou escrita per Déu, sinó per homes! (homes imperfectes).

M'has deixat sol, aïllat, abatut, rebutjat, repudiat, atemorit, confús, turmentat i plorant sol al món. Em robares no només l'oportunitat de que els meus somnis es fessin realitat, també de ser feliç amb mi mateix.
No em sento culpable de qui sóc. Et respecto com el meu pare que ets. Tal vegada algun dia descobriràs que he estat víctima, com molts d'altres, d'un crim d'odi inspirat en la paraula del teu Déu. Tal vegada moriré en un accident i l'oficial et parlarà de les meves cames i aixelles depilades. Potser no ho sabràs mai. Ho sento, i em sap greu de com et sents. No tinc remordiments per ser qui sóc, no t'he faltat mai però, siguin les teves creences cristianes bones o dolentes, m'has fallat.
T'estimo, i et perdono.

La teva filla.

▶ "***Entrevista amb el meu fill gai***", Laura Siegel[12].

El primer diumenge de maig del 1985, (per alguna raó els pares recordem aquesta data, de la mateixa manera que recordem la data de naixement del nostre fill), ell, de 19 anys, em demanà de trobar-nos al Parc del Golden Gate. Tenia alguna cosa important a dir-me.

Després d'haver caminat vuit milles al voltant de la pista del Camp de Polo (després em va dir que estava aterrit de sortir de l'armari), i d'haver menjat un picnic per dinar, m'ensenyà el seu llibre de poemes. Pàgina rera pàgina estava plena de frases com "que fotin el món" i "a qui li importa". Ens vam asseure tranquil·lament, abans de preguntar-li si hi havia alguna altra cosa.

"Sí", digué, baixant el seu cap.

Llavors, silenci.

"Ets gai?", li vaig preguntar.

Avui, encara no sé per què vaig dir això, perquè no tenia ni la més remota idea de que ell ho fos. No coincidia amb cap dels estereotips. Era atlètic i gens efeminat. Si hi havia alguna cosa, si vaig pensar que el meu fill heterosexual podia ser gai era perquè semblava el més "sensible" dels altres dos.

El primer comentari que vaig fer fou, "però tenies una xicota". Ell em digué que mai havien estat massa units.

"Ja ho sabies des de feia dies, oi?", em preguntà.

Però no era així. Com ho hagués sabut? Perquè li agradava cuinar i netejar la casa?

Després d'un temps, vaig començar a entendre el per què ell estava segur de què jo ho sabia. Això és una cosa que ell sempre ha estat. Ser gai transpira cada porus del seu ser. Si jo hagués de sortir de l'armari de cop i volta a tothom com a dona, probablement diria, "Ja ho havies sospitat, oi?", perquè... com no?

També em vaig començar a adonar que la gent gai i lesbiana són tan heterogènia com la gent heterosexual. Els estereotips són allò que veiem a la TV i a les revistes: l'home en un vestit (ell porta vestits alguna ocasió,

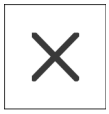
[12] Traduït de l'article original - Copyright © 1993 by Laura Siegel. Reproduït amb autorització.

però això és una altra història), la dona en un suit d'home... no són totes les possibilitats, però hi ha nois gais que són jugadors de futbol, i noies lesbianes que porten maquillatge i talons alts.

Desitjo que hagués pogut expressar la seva homosexualitat en una edat molt més precoç. Quan li vaig dir al meu fill que l'estimava, sospirà com qui s'allibera d'una càrrega i contestà: "Ara ja puc abaixar les meves espatlles. Ara ja puc apujar la meva veu una octava". Això m'entristí més que cap altra cosa, perquè estava atrapat en la creença dels estereotips, donat que si volia relaxar la seva postura o apujar el to de la seva veu, llavors tothom sabria que ell era gai i que seria rebutjat.

Desitjo i espero que estiguem estudiant ara que els nostres fills tenen unes identitats úniques i variades, i que els hem d'estimar no pel fet d'aquestes variacions, sinó com a causa i conseqüència d'aquestes.

Què passa amb les lleis?



La situació arreu del món

S*egons la* ILGA *(que és la International Lesbian and Gay Association*[13] *a* **Europa** *la majoria dels estats han legalitzat aquestes relacions.*
No ha estat així a països com Romania*,* Macedònia*,* Bòsnia*,* El Vaticà*,* Armènia*,* Azerbaidjan*,* Bielorúsia *o* Georgia*.*
A **l'Amèrica llatina** *s'estan legalitzant conseqüència de l'augment dels règims democràtics, com és el cas de* Xile *i* Equador*, on s'han despenalitzat recentment.*
A **l'Orient Mitjà** *es considera il·legal a quasi tots els estats excepte a* Iraq *i* Israel*.*
A **l'Àfrica** *i a* **Àsia** *hi ha països de tot.*
A **l'Amèrica Central** *i al* **Carib** *segueixen amb l'antiga normativa, és a dir, que està penalitzada.*

Catalunya *ha passat a ser un dels països capdavanters a l'any 1998 en les relacions estables de parella, sigui quina sigui la seva orientació sexual, sent la primera nació de l'Europa llatina a regular aquestes relacions tal i com es fa en països com* Dinamarca*,* Hongria*,* Suècia*,* Noruega*,* Islàndia *i* Països Baixos*.*

Puc casar-me?

C*ompletar.*

Puc adoptar fills?

C*ompletar.*

Com funciona la repartició de béns?

C*ompletar.*

És imprescindible el testament?

C*ompletar.*

Quins drets tinc si crec que se'm discrimina?

C*ompletar.*

[13] L'Associació Internacional de Gais i Lesbianes

Hi ha companyies que vigilin els meus drets?

H*i ha diferents companyies i multinacionals que disposen en el seu Reglament de Règim Intern articles que protegeixen específicament la no discriminació per raons d'orientació sexual. Tal és el cas de AT&T (una companyia de telecomunicacions americana), IBM (el gegant de la informàtica i la computació), la factoria Disney, Xerox (productes de còpia, oficina, computació, etc.), Lotus Development Corporation (companyia que fabrica programari informàtic), vàries companyies d'aviació i Levi's Strauss (de roba).*

També companyies com AT&T han estat patrocinadores d'actes com la Gay Awareness Week (Setmana de la Conscienciació o Coneixement Gai).

Cada vegada són més les empreses que no distingeixen els seus treballadors i que a més els protegeixen per raons d'orientació sexual.

→ ETC...

Annexes

Rascant el passat

Què deien?

L*'homosexualitat és la conducta humana que, tal vegada, ha generat més polèmica en la major part de les societats, molt especialment en la nostra cultura, en què ha rebut un rebuig històric per condicionaments morals, majoritàriament.*

A finals del segle XIX s'explicava l'origen de l'homosexualitat per dues causes:

- Malaltia congènita
  Deguda a una degeneració del sistema nerviós i com a tal malaltia, podia ser tractada.
- Comportament adquirit
  Un vici que havia de ser castigat.

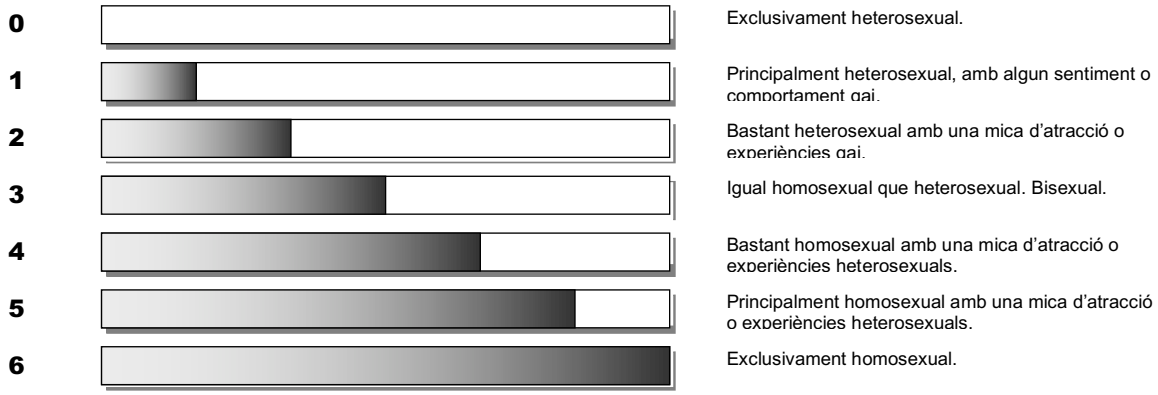
Què diuen?

B*en bé els científics no saben donar-li una explicació completa, per això se li dóna una postura* globalitzadora *de factors orgànics i psicosocials.*
Hi ha diversos científics que han investigat les causes de l'homosexualitat. Els estudis més importants són els següents:

Alfred Kinsey (1948): L'ESPECTRE DE LA SEXUALITAT.

Aquest biòleg i sociòleg americà consultà més de 12000 persones (homes i dones), on la meitat havien tingut alguna mena de contacte sexual amb persones del mateix sexe, al menys una vegada.
La conclusió a la que arribà aquest senyor és que no hi ha homosexuals ni heterosexuals «purs»: "les coses no són blanques o negres". Hi ha un cert grau d'homosexualitat i un cert grau d'heterosexualitat en tota persona, que pot variar segons moments diferents o circumstàncies determinades al llarg de la seva vida, o poden donar-se diversos comportaments sexuals a la vegada.

Kinsey creà una escala del 0 al 6 per a poder expressar el grau d'heterohomosexualitat que hi ha en una persona en un moment determinat de la seva història.



Els gràfics no només representen els que realitzen actes físics heterosexuals o homosexuals, també els qui senten una atracció o inclinació psíquica.

Bell i Weiniberg (1974): L'HETEROGENEÏTAT EN L'HOMOSEXUALITAT.

Aquests dos científics es basaren amb l'estudi anterior i van concloure que la comunitat homosexual és heterogènia, és a dir, que la personalitat i les reaccions psicològiques dels homosexuals no són iguals en tots ells: hi ha una diversitat de persones i estils de vida, a l'igual que passa en la comunitat heterosexual.

Schofield (1961): NO EXISTEIX LA IDENTITAT HOMOSEXUAL.

Efectuà una investigació sobre 300 homes a fi de comparar la personalitat dels homosexuals amb la dels heterosexuals. El resultat fou que no existeix cap "personalitat homosexual" que la distingeixi dels heterosexuals. Els únics problemes que afecten a l'homosexual són els creats per l'hostilitat social.

Masters i Johnson (1979): MÉS IGUALS QUE DIFERENTS.

Les principals conclusions de l'estudi foren:

a) L'homosexualitat i l'heterosexualitat tenen més semblances que diferències

b) Els homosexuals no són fisiològicament diferents.

c) *Els autors critiquen l'actitud social freqüent de negar categòricament allò que no és la nostra manera de fer.*

Pierre Fontanié (1982): L'HOMOSEXUALITAT AVUI.

Diu que en els països desenvolupats s'està arribant al concepte de l'homosexualitat com a variant del comportament sexual.

Associació Americana de Psiquiatria (1987[14])

Deixa de considerar de l'homosexualitat com una alteració mental. Un any després, el tractat de psiquiatria **The American Psychiatric Press** *diu que tan les persones homosexuals com heterosexuals poden tenir diferents comportaments o conductes de rol sexual.*

Organització Mundial de la Salut (O.M.S.) (1992)

Reconeix que l'orientació sexual en sí mateixa no és un trastorn.

Alguns genetistes han realitzat una comparació molt curiosa entre l'orientació sexual i l'ús de la mà. La conclusió és la següent, que com afirma l'Associació Americana de Psiquiatria: «no és més anormal o malaltia ser homosexual que esquerrà»:

	L'ús de la mà	L'Orientació Sexual
Distribució poblacional	*Dretans*: 92% *Esquerrans*: 8%	*Heterosexuals*: 92% *Altres*: 8%
Proporció entre sexes	Els *homes* esquerrans superen en un 30% a les *dones*	El nombre *d'homes* homosexuals és el doble al de les *dones*
Estabilitat de la tendència	Sí	Sí
Relació intercultural, interracial i/o geogràfica	No	No
Edat amb els primers signes	Als *2* anys	Als *2* anys
Voluntarietat	No	No
Existència d'una tendència familiar	Sí	Sí
Heretat via	*Materna*, principalment	*Materna*, principalment
Propensió en bessons homozigòtics	Sí	Sí

[14] Altres fonts asseguren que es desclassificà d'un trastorn mental al 1980.

En conclusió

L*es conclusions a les què podem confluir són:*

- L'homosexualitat NO és*:*
  - *Una malaltia mental*
  - *Un trastorn sexual*
  - *Un desequilibri de la personalitat*

- L'homosexualitat és*:*
  - *Un fenomen de la naturalesa humana*
  - *Sense explicació científica específica*
  - *Una variant del comportament sexual*

Fora etiquetes!

La societat haurà d'evolucionar i deixar les etiquetes i els estereotips. No cal encasellar les persones: no hi ha ni "heteros", ni "homos". Només hi ha persones que conviuen i es relacionen en una societat que ha de continuar evolucionant cap a una major tolerància i solidaritat vers tots aquells i tot allò que ens envolta.

Testimonis

Teòricament el físic no és important entre la relació entre persones... Cal valorar més a les persones pel que són i no per com són.

Avui veig la mort com un fet negatiu, perquè sóc jove i amb ganes de viure, de noves experiències i projectes i, per tant, la mort suposaria un fracàs de tots aquests propòsits... però el que està clar és que no hi ha vida sense mort, i que per morir s'ha d'haver viscut abans, pel que s'ha d'acceptar com un procés més del nostre trajecte.

Sí, actuaria igual si el meu amic fos homosexual, perquè un amic se'l valora per quelcom més que per la seva orientació sexual. A un amic t'hi uneixen una sèrie d'afinitats i de vivències que no tenen per què ser de caire sexual, pel que s'ha de poder mantenir un respecte de l'un envers de

L'existència del racisme crec que és una cosa inherent en cada persona, de temor i rebuig a tot allò que no sigui igual que tu o als del teu voltant i, per tant, per a què el racisme no existís, caldria fer una educació des de molt petit, a fi d'aprendre a acceptar a tothom com a persona, i no pas pels colors de la pell, ideals polítics o culturals... perquè tots no som res

Vivim en una societat molt competitiva, en la que des de petits se'ns està exigint constantment que rendim, que siguem bons en la feina, que tinguem cura del nostre físic, que ens cultivem culturalment... crec que això fa que molta gent cregui que no està a l'alçada d'allò que la societat li exigeix i por afavorir un

Una persona no s'agrada a si mateixa quan se sent rebutjada pels altres, quan té problemes i no sap com solucionar-los, o és tan tancada que no vol explicar-los als altres. Quan la persona pensa que és una merda, que no serveix per a res, que ningú la comprèn, que tots estan en contra seu i que no agrada a ningú. Cal veure l'aspecte positiu de les coses, estar bé amb aquells qui t'estimen, dedicar més temps a divertir-se i animant-me a mi mateix a seguir endavant quan les coses s'emboliquen.

Una tribu urbana és un grup de gent amb unes idees "errònies" en comú, que ho fan tot en conjunt i que no admeten cap idea que no sigui la del grup... la manca de cultura i de comprensió, problemes de personalitat i la irresponsabilitat és allò que els

Jo no sóc racista, perquè en aquest món tots som diferents, però alhora iguals, perquè la meva filosofia és «viu i deixa viure» i perquè crec que hauríem de conèixer els fets diferencials entre les

Jo crec que tota parella homosexual, heterosexual, bisexual o dona/home solter/a té dret a ser pare o mare si pot garantir al seu fill una estimació, afecte i amor, ja que és tot el que necessita qualsevol nen petit

Jo penso que les persones que necessiten l'alcohol per animar-se o passar-s'ho bé, són aquelles que no saben divertir-se. Això només és una excusa per a beure: jo puc entendre el fet de què algú sigui tímid i que si beu, pensi que li serà més fàcil relacionar-se amb els altres, però si realment no és capaç de fer-ho sense l'ajuda de l'alcohol, aquest no el canviarà, per tant,

Qualsevol persona d'aquest món té dret a ser pare sempre i quant puguin garantir unes mesures mínimes de felicitat, satisfacció i seguretat per part dels pares vers els fills. Crec que si els pares eduquéssim els nostres fills en la igualtat, no hi hauria cap problema si una parella homosexual adoptés

Aquelles persones que necessiten l'alcohol per desinhibir-se són gent molt tímida i de personalitat dèbil que, per a poder socialitzar-se a l'hora d'anar de gresca o poder relacionar-se amb els altres necessiten l'ajuda de l'alcohol.

El racisme neix de l'odi, del rancor, de les rancúnies i de la creença que hi ha unes races millors que les altres. Crec que més que ajudar a les persones que se senten discriminades, caldria ajudar a aquelles persones que discriminen, perquè se'ls han inculcat unes idees i valors que són una gran amenaça per la societat i un gran

Tots tenim trets positius com a sers puntuals que som. Cal veure que tothom té coses boniques en si mateix i per oferir als altres. Els errors del passat no són negatius, sinó que ens ajuden a veure la vida d'una altra manera i, sobretot, ens donen l'experiència que dia rere dia anem acumulant en la nostra vida. L'autoestima augmenta quan es creu en la idea de què de tot se n'aprèn i que tothom té punts de vista diferents, que sempre s'han de

Si fos homosexual ho afrontaria sense cap problema, només és qüestió d'acceptar-se grossa, lletja, llesta, homosexual... la pregunta seria una altra: "Com ho afrontarien els altres?", i si un amic meu em digués que és homosexual, l'únic que canviaria seria que en lloc de parlar d'un sexe, en

En comptes de mirar-nos el nostre melic i estar orgullosos d'ell, sempre volem saber com és el dels altres, per pensar que el nostre és el millor.

Una família nuclear no són un home i una dona com a tal, sinó que estan units per una relació de companyerisme, respecte, amor, confiança, confidencialitat, conformitat... és a dir, els fills no es mantenen per la presència d'un home i una dona, sinó pel cúmul de sentiments de dues persones que volen un fill que, realment, se l'estimen i que cuidaran

Hi ha parelles heterosexuals que són pares i no són un bon exemple d'educació, pel que crec que podrien haver parelles d'homosexuals que serien plenament aptes d'educar a fills.

Crec que la raça humana tendeix per naturalesa a les complicacions. Crec que sempre hi ha un colectiu de persones que necessiten sentir-se superiors a la resta, i són aquests els que acaben condicionant a la resta de la gent, de manera que al final ens trobem amb una societat totalment influenciada.

El racisme és un dels resultats de la inseguretat humana, una simple forma de desviar l'odi i malestar

El racisme és una por a tot allò que és diferent a nosaltres. Com a individus sentim la necessitat d'assegurar-nos un entorn estable, igual a nosaltres... tot allò forani provoca interferències sobre el nostre entorn, i és aquesta inestabilitat la que no ens agrada.

Contra qui som racistes? Avui he sentit a les notícies que un grup de joves anaven en contra dels negres, xicans i esportistes. Sí, esportistes! Difícil d'entendre? Per què no ens és difícil de comprendre que vagin contra els negres i els xicans? Tot forma part d'una por social de ser envaïts, de perdre la

I tu, què hi dius?

Com s’ha fet aquest llibre?

(Vegeu el document adjunt)

Carta: em declaro a un noi[15]

CARTA DE MI

Hola!

La vida no va ser dissenyada per ser fàcil. Fou ideada per ser moltes coses: excitant, alegre, aventurera, rutinària... però mai fàcil.

La societat es guia per una inèrcia, una força que és menys fàcil d'aturar i que mou les masses, sent més senzill romandre en la rutina, que no pas prendre una nova decisió i deixar la seguretat i allò que ens és familiar, de banda.

Quan érem joves no ens qüestionàvem qui ni què érem, no teníem por del que podíem sentir, ni de ser nosaltres mateixos. Crèiem saber el que érem, no ens posàvem en dubte... tot era possible. Estàvem acompanyats perquè no sabíem que hi havia altres maneres d'estar, els pares eren uns herois, les lluites entre amics aviat s'oblidaven, rèiem molt, i ploràvem per coses ínfimes que, de seguida, els hi trèiem importància. Jugàvem sense que ens importés qui guanyava, no ens preocupàvem per si érem prou atractius o no, ni ens afectava que els pares ens abracessin i ens donessin petons abans d'anar a dormir... i ha passat: ha arribat el dia en què alguns d'aquells amb qui confiàvem han fallat, en què els estudis han passat a ser una de les parts més importants de la nostra vida... ha arribat el moment on ja no és possible jugar innocentment, ni mantenir les il.lusions dretes. Hem descobert que els nostres pares no són perfectes, que no és possible tirar marxa enrera per corregir aquelles coses que hem fet

[15] Algunes parts d'aquesta carta original, s'han inclòs en altres apartats d'aquest llibre, ja sigui per mitjà d'una adaptació, o de forma íntegra. Així mateix, he suprimit els noms propis a fi de preservar

malament i de les que ens penedim... necessitem que tot estigui etiquetat, que porti un nom i estigui classificat. Demanem responsabilitats als fets, a les causes, i quan no les trobem, quan no sabem on «encaixar» allò que tenim davant, no podem evitar desorientar-nos i perdre'ns... per què ho hem de complicar tot?

De vegades m'entren atacs de vergonya, saps? Però he de ser fidel a la meva filosofia, i recordar-me que la vergonya només serveix per a que no passin algunes coses que podrien ser meravelloses, i que ens fa una mica esclaus de la forma de vida dels altres.

M'agrada molt conèixer a la gent, i confiar-hi, però amb el temps m'adono que cada vegada menys: abans era molt més ingenu, però suposo que a base de cops, garrots i relliscades he anat perdent la confiança. Algun dels meus amics em veu una víctima, jo prefereixo veure'm un romàntic. Sóc tímid, però només amb aquells que no conec, tot i què alguna vegada intento dissimular-ho. M'agrada dir el que penso, no m'agrada callar, entre altres coses, pel que podria significar perdre determinada llibertat que tant costa guanyar, però també he de pagar un preu: ser, sovint, injustament criticat i difamat... no m'importa, els que em coneixen, els que creuen i confien en mi, saben com sóc, i jo confio en ells... és una simbiosi prodigiosa i extraordinària, però escassa.

Una de les coses que he après amb el temps, és a ser un mateix i a fer el que crec, en el moment que jo decideixi. Els errors de cadascú els ha d'afrontar un mateix i no basar-se en els altres. Tinc molts defectes, també virtuts, i a mesura que passa el temps, en vaig perdent i guanyant de cada.

---

la intimitat dels altres.

El fet de ser bisexual ni m'avergonyeix ni m'enorgulleix: és com el fet de ser de dretes o esquerres, del Barça, del Madrid o de la República del Congo... no trobo motiu al rebuig ni a la negació... tal vegada és més la por que tenim els homosexuals – com a comunitat – a demostrar a la resta de la gent com som, que el rebuig que la gent sent per nosaltres.

Una molt bona amiga meva em comentà fa poc: "Per què vols complicar-te la vida, podent-la tenir fàcil?". Només vaig poder-li contestar: "Estava fent l'examen de dret penal i ell es va seure al meu davant. Fins llavors només m'havia enamorat de noies, però aquella vegada havia estat diferent, ja feia uns dies que el trobava tan maco, tan tendre... ell no ho va notar, però jo no podia parar de mirar-lo. No sé quanta estona estava perdent, ni m'importava: vaig oblidar-me de les lleis, dels articles... fins i tot de les clàusules! El veia a ell, allí, tan a prop... gairebé en podia sentir la seva olor... i llavors, a la pregunta número 15 em vaig dir: "Val la pena renunciar-hi?".. No vaig contestar-me, no fou necessari: vull lluitar pels seus ulls, pel seu somriure... per ell. M'agradaria sentir-lo a prop meu, donar-li la mà, notar la seva escalfor, acariciar-lo, besar els seus llavis...

Si no lluito per això, digues-me: per a què lluitaré en aquesta vida?". T'és familiar?

Ho he intentat, t'asseguro que he intentat acostar-me, deixar-me conèixer... però tal vegada no era aquesta la millor manera, no ho sé. No sento que hagi fracassat perquè he après moltes coses, i m'he adonat que el camí que un pot traçar pensant ser el més idoni, pot no ser el més correcte, podent-n'hi haver d'altres.

Vull seguir lluitant, però no sé fins a quin punt hi tinc dret. T'ho hagués volgut dir abans de Nadal, però em sentia en certa manera responsable de si els resultats dels exàmens t'haguessin anat malament per culpa meva. Però he arribat a un punt que haig de prendre una decisió: no puc continuar així... he passat dos mesos somniant, i he tirat un quatrimestre gairebé per la borda... no, tu no n'ets el culpable, tal vegada jo tampoc, però és aquesta inseguretat, aquesta indecisió... el no tenir ni un "sí" ni un "no" el que em rosega, em rau i em fa mal. M'adono que amb aquest escrit poden passar dues coses: que em marginis, no em parlis i m'aïllis, o que vulguis parlar-ne. Si en vols parlar, teva és la decisió a l'hora de definir-te, i jo l'acceptaré, sigui quina sigui, i estaré feliç, encara que et sembli paradòxic. Si decideixes no fer front a la situació ho respectaré, però no ho entendré, i veuré com davant meu s'esvaeix el somni en el que jo crec, tot dissolent-se per sempre més. Sobreviure per un somni... Res més difícil però res més preciós que el saber-se decidir.

De vegades, quan estic trist, quan dubto i tremolo, quan tinc por d'allò que no conec, saps què faig? Llegeixo aquest text tot intentant dibuixar-lo en la meva ment, i m'adono que és un text especial, un escrit que, com si algú l'hagués tocat amb una estrella, ha esdevingut màgic, i és la seva màgia la que em dóna omnipotència i poder... em dóna suavitat i compassió, devoció i èxtasi... confidencialitat i bona fe... una mena de donació que em concedeix:

> Vaig veure la Lluna al cel de nit, un astre platejat de mitja llum, que penja a sobre amb un vol majestuós... la seva forma creixent: una visió sorprenent. Ella

mostra (al Sol) una cara eterna, mentre brilla avall, més enllà de la nocturnitat, on els homes miren cap a la seva pal.lidesa, mentre que canvia de silueta... vertaderament dona.

D'alguna manera, no som com la Lluna? Ensenyant una cara als que estimem mentre que molts d'altres aspectes a aquells que desconeixem?

La Lluna platejada, i el Sol daurat. Cadascun necessitant a l'altre, per donar la seva llum o per reflectir-la. Un amor (gairebé) perfecte.

Però mentre que el Sol mostra totes les seves cares, la Lluna en té una que sempre amaga, saps? La part fosca de la bellesa deixada privada eternament de llum. La Lluna, ens mostra com vivim, escollint quina cara de nosaltres donem: quina ensenyem als que estimem i quina a la resta.

Per amor a viure, la Lluna s'ha de girar, mentre que el Sol (el seu amor) aprèn de la cara que manté allunyada de la llum resplendent del dia. Està nerviosa? Té por que el Sol deixi de tenir cura d'ella? Ella no ho dirà, sinó que només lluita per mantenir els secrets de la llum del Sol.

Hem d'aprendre del de dalt, les seves lliçons sobre les maneres d'estimar. I a aquells que ens estimem, ser reals, mostrar-los-ho tot, als que estimem de debò... com per la Lluna, aquell qui amaga el seu amor al Sol

i, recorre la distància de la seva abraçada, mai no aprendrà a enfrontar-se...

Nadal, 1998

Et prometo que no m'ha estat fàcil, però avui m'he posat davant del mirall i m'he dit: "Josep, viu per allò que desitges, i desitja per allò que vols viure", i és això el que desitjo i el que vull fer. Vull ser jo mateix, perquè només sent el que un és, pots sentir-te lliure i viu.

Això és el que volia dir-te. Tampoc penso que per mitjà d'una carta sigui la manera més idònia, però tal vegada sigui el més adequat en aquesta situació. Perdona'm si et faig sentir incòmode, t'entenc, però sigui quina sigui la teva resposta, pots sentir-te orgullós i content de tu mateix, pots adonar-te que signifiques molt per una altra persona, i que no tens per què sentir-te trist després de llegir això.

Salut!

Una abraçada,

CARTA A MI

No ho entenc... no t'entenc! Ets un porc, perquè en lloc de rebutjar-me bruscament, d'insinuar-me que no està bé això d'anar tan llençat per la vida... en lloc de ser cruel i repudiar-me, en lloc d'aprofitar-te de mi, em dius, amablement i amb cura, que la natura és capritxosa. Ets un cabró per això, perquè fas adonar-me que, coneixent-te poc, ets una bona persona i, jo sóc un estúpid per enamorar-me encara més de tu...

Intento dissimular el que sento, “ja ho sé, no és culpa teva, trist és el destí!”... et somric i intento mirar-te als ulls, blaus i brillants... tu.

Per què no m’engegues a la merda, em dius l’imbècil que sóc en pensar que hagués pogut funcionar? Per què no em fas mal per fer-me adonar que no ets allò que jo imaginava... per què no em decepciones? Què pretens no deixant-me creure que ets com els altres? Per què fas com si res no hagués passat? Per què no vols fer-me mal?

No et crec. Menteixes. Dius que ets hetero perquè jo, en la teva mateixa situació també ho hagués fet: no m’hagués revelat tan fàcilment... vull que em menteixis, vull que et facis pregar! Vull veure que no et sents preparat, ara, per sortir amb un noi i que prefereixes esperar!

Tinc por de somriure’t, de mirar-te... dissimulo: faig com si el món acabés de començar... sé que m’has vist. Vull que pensis que no ho passo malament, que no em fas mal... sóc idiota?

Quan et veig et saludo, amagant que estic tremolant, mostrant-me segur quan, en realitat tu saps que no és així. Tot són excuses per guanyar-me mig somriure, la teva mirada... qualsevol motiu m’està bé per unir-me a tu amb aquesta complicitat...

> Veig els teus missatges, les teves paraules, les teves mirades ambigües, com si no gosessis revelar allò que sents a la realitat... veig que em dediques una atenció, un tracte que als altres no dediques, però també veig que et mantens ferm, inamovible. Mai em dius que no, com si tinguessis por de fer-me mal, de ferir-me... i tu, em declines amb un somriure. “Tal vegada demà” és el que em dius amb la teva rialla i el teu silenci. A mi, ja no m’està bé.

Tal vegada no són res més que interpretacions hipòcrites del meu sentiment, una manera tòtila de voler continuar sofrint.

No estic segur d'allò que em lliga a tu, ni del seu origen... tal vegada sigui fruit d'una ment que no desitja la tranquil.litat, d'algú que necessita quelcom que l'incentivi a continuar endavant... si és així, trista és la vida per a què vulguem mutilar la felicitat que tenim per integrar-hi el sofriment... trist és l'amor que et duu al patiment.

Saps que t'estimo, però no et vull. Saps que et desitjo, però no et vull. Saps que et necessito, però no et vull... saps? Ets un fill de puta per ser tant bo amb mi i saber el que em convé: ja no recordava què era un xicot formal.

M'han obert la ment i m'han obert el desig...

Per a mi

El meu xofer, mentre m'esperava dret, fou ferit en caure-li una gàrgola d'un edifici xinès al cap, vaig trucar al timbre i una dona cridà: un ratolí corria tot travessant la porta. Com pots veure, no em vaig perdre res.

Mai ens hem d'avergonyir de les nostres pròpies llàgrimes (*Charles Dickens*)

L'ambició és l'últim refugi del fracàs (*Oscar Wilde*)

Ser valent és continuar fent allò que necessites, tot i la por (*Mary V. Borhek)*

La vida és massa curta per planxar-la.

Lliures són els que no tenen por d'arribar fins al final dels seus pensaments

Viu per allò que desitges viure, desitja per allò que vulguis viure.

Tranquil, tot s'empega, també l'alegria que, de vegades, un mateix no veu quan escriu la paraula "tristesa"

La vida és un conjunt d'obstacles que cal sortejar, però quan et trobis a gust, la part més dura d'aquest episodi de la teva vida quedarà endarrera (*Mary V. Borhek*)

Sóc intolerant amb els intolerants?

L'esperança és el somni d'un home despert (*Aristòtil*)

Si vull creure que la vida és solitària i que ningú m'estima, això és el que veuré en el meu món (*Louise L. Hay)*

Sigues ningú excepte tu mateix
Ves: on vols anar; Sigues: el que vulguis ser.
Viu ! (proverbi català)

El petó final, un silenci compartit, desordenant i ronronejant de d'anada i tornada, les meves botes cruixen en el terra negre, on el sol una vegada brillà. En el carrer ara estic sol, movent-me entre la multitud, trets inexpressius i grisos el que veig a les vostres cares... (*Anònim*)

A mi només em decebràs si saps que em deceps.

Les coses petites, si es posen molt juntes, són més grans que les grans (*H. Barbusse*)

Allò que és bo, pot estar a la cantonada (*Esther Williams*)

Com més conservadores són les idees, més revolucionaris són els discursos (*Oscar Wilde*)
Coneix-te, accepta't, supera't. (*Sant Agustí*)

La gent és com els regals: mira a través de l'embolcall i contempla el regal!

La gent no busca raons per fer el que vol: busca excuses (*William Somerset*)

L'amor no està fora, sinó dins nostre (*Louise L. Hay)*

Córrer encara més fort quan estem perduts, és una vella i absurda actitud dels humans *(Anònim)*

Tal vegada, el secret de la vida no estigui en viure, sinó en viure-la

L'art de vèncer s'aprèn en les derrotes (*Simón Bolivar*)

El millor que pots fer en aquesta vida és lluitar per allò que desitges. El millor que pots fer és viure dins d'aquest desig, no pas admirar-lo des de la distància, sinó viure-hi just dins d'ell, sota la seva teulada (*Barbara Kingsolver*)

Intenta fer sempre el que has de fer, excepte si la consciència et diu el contrari (*Forrest Gump*)

No rebutgis la teva personalitat, no t'odiïs a tu mateix... pensa que tothom té el seu encant, pensa que algú et comprén i aquest algú ets TU (*Anònim*)

El qui en la soledat busca oblit, només augmenta el record (*Thomas Fuller*)

El temps és el millor autor, i sempre troba un final perfecte (*Charles Chaplin*)

Els plaers senzills són l'últim refugi dels homes complicats (*Oscar Wilde*)

La millor victòria està en vèncer-se a un mateix (*Calderón de la Barca*)

Per què just quan ens diuen "sigues tu mateix", és quan més ens costa ser-ho?

Els que no saben plorar amb tot el seu cor, tampoc saben riure (*Golda Meir*)

Sigues tu mateix, perquè només sent el que un és, pot sentir-se lliure i... viu

Què bé que es troba un després de no perdre el temps!

És bo per a l'home una mica d'oposició: els estels s'enlairen contra el vent, no pas a favor! (*Anònim*)

El que mai s'equivoca és perquè no fa res (*Anònim*)

Encara que hi hagi molta gent que t'ajudi a caminar, el qui dóna el pas ets tu mateix (*Anònim*)

Per conèixer la foscor, s'ha d'anar a les fosques (*Anònim*)

Tota experiència vital suposa un risc. Arriscar-se equival a viure (*Dr. Corbella*)

La tristesa és un do del cel, el pessimisme és una malaltia de l'esperit (*Amado Nervo*)

Estem cridant dins nostre, però no podem ser sentits.

No diguis mai "no puc, em fa por", digues "no ho sé, encara no ho he provat" (*Anònim*)

Quan tu vas néixer, tots reien i tu ploraves. Viu de manera que quan moris, tots plorin i tu somriguis (*proverbi turc*)

El motiu del per què ens podem trobar incòmodes i estem poc amb la família, pot ser degut a que ens quedem la veritat en nosaltres (*Rob Eichberg*)

Som fills de l'amor, per tant, neixem per a ser feliços (*Anònim*)

L'essencial és invisible als ulls, només es veu amb el cor (*El Princepet*)

Escric de nit, encara que la lluna tingui les mans fredes (*Anònim*)

Per a tots

En un món cada cop més sensible, tots vivim protegits per cuirasses contra el sentimentalisme (*Els Ponts de Madison County*)

El cor té unes raons que la ment ignora (*R. Pascal*)

Només la gent vulgar no jutja les aparences (*Oscar Wilde*)

Qui no comprèn una mirada, tampoc comprèn una llarga explicació (*Anònim*)

L'inici d'un canvi pot ser dolorós, o no. Però no és dolent (*Louise L. Hay)*

Quan s'aprèn a plorar per alguna cosa, també s'aprèn a defensar-la (*Anònim*)

No coneixeríem la paraula «justícia» si no existís res injust (*Heràclit*)

Fe no és esperar, fe no és somniar. Fe és penosa lluita per l'avui i pel demà. Fe és un cop de falç, fe és donar la mà. La fe no és viure d'un record passat. Cal que neixin flors a cada instant. (*Lluís Llach*)

Tingues sempre molt en compte aquest consell: no alliberis al camell de la càrrega de la seva gepa, perquè podries estar realment alliberant-lo de ser camell (*Charleston*)

Com més t'aferris en allò que no vols, més t'hi aferraràs (*Louise L. Hay)*

Moltes persones no volen veure les coses com són, sinó com es representen (*Hjlmar Schacht*)

Estima'm quan menys m'ho mereixi, que serà quan més ho necessiti (*Anònim*)

Hi ha qui passeja pel bosc i només veu llenya pel foc (*proverbi rus*)

Difícil és lluitar contra el cor, ja que compra allò que vol al preu de la vida (*Heràclit*)

Els homosexuals no són rebutjats pel que són, sinó per les creences que la gent té d'ells (*Rob Eichberg*)

Recursos

Bibliografia

Guia Temàtica

- ☺ Narrativa de ficció amb el protagonista homosexual
- ▼ Orientat especialment a homosexuals
- Conté orientacions específiques per a bisexuals
- ✞ Es tracta el tema de la religió i l'homosexualitat
- ☯ Creixement i millorament personal
- Informació sobre malalties de transmissió sexual
- Testimonis d'homosexuals, familiars i amics
- Contingut orientat a familiars i amics d'homosexuals
- Conté apartats d'interès científic

LLIBRES CONSULTATS

▶ **Free your Mind**
Ellen Bass i Kate Kaufman; ed. HarperPerennial; ISBN: 0-06-095104-4
▼✞

Molt bon llibre que tracta un ampli ventall de situacions a les que tot homosexual s'enfronta. Parla sobre un mateix, la parella, la família, l'escola, l'institut, etc. Molt recomanable.

▶ **Coming Out to Parents**
Mary V. Borhek; ed. The Pilgrim Press; ISBN: 0-8298-0957-0
▼✞

Excel·lent guia per a sortir de l'armari. Explica moltes de les pors que poden tenir els joves a l'hora de voler deixar de mentir, així com la majoria de les reaccions que poden tenir els nostres pares i familiars en saber-ho. Conté apartats dedicats especialment als pares i amics d'homosexuals, resolent dubtes i pors que podrien tenir. També parla sobre la vida del seropositiu i el sexe segur. Molt recomanable.

▶ **Coming Out, an Act of Love**
Rob Eichberg, Ph.D.; ed. Plume/Penguin Book; ISBN: 0-452-26685-8
▼✞

Un llibre excel·lent que parla sobre la sortida de l'armari i l'autoacceptació. T'ajuda a fer-te sentir més bé amb tu mateix i et dóna pistes per a fer front als moments en que et sents més baix de moral. T'explica pas a pas com sortir de l'armari d'una manera intel·ligent des d'una visió sempre positiva. Molt recomanable.

▶ **Is it a Choice? Answers to 300 of the most frequently asked questions...**
Eric Marcus; ed. HarperSanFrancisco; ISBN: 0-06-250664-1
✞

Un llibre amb totes aquelles preguntes que sempre havies volgut saber i mai havies gosat a preguntar sobre l'homosexualitat. Orientat per a heterosexuals, si bé pot resultar molt útil als homosexuals per a saber com contestar aquelles preguntes que, tot i coneixent-les, potser no saps com respondre. Interessant.

▶ **Empowering the Tribe – A positive guide to gay and lesbian self-esteem**
Richard L. Pimental-Habib, Ph.D; ed. Kensington Books; ISBN: 1-57566-424-0
▼

Un llibre fantàstic on s'hi tracten nombroses tècniques de reflexió i relaxació així com mètodes d'autosuggestió molt senzilles d'utilitzar per a augmentar l'autoestima d'un mateix. Tracta temes diversos sempre mostrant el costat positiu de cada un d'ells. Molt recomanable.

▶ **Reclaiming Your Life – The gay man's guide to love, self-acceptance and trust**
Rik Isensee; ed. Alyson Publications Inc.; ISBN: 1-55583-422-1
▼

Es tracten gairebé tots els temes relacionats amb l'homosexualitat: des de la família, els amics i l'individu, sempre des d'una vessant molt didàctica. De lectura molt amena i distret. Molt recomanable.

▶ **Gay and Lesbian Mental Health – A Sourcebook for Practitioners**
Christopher J. Alexander, Ph.D.; ed. HarringtonPress.; ISBN: 1-56023-936-0

Llibre per a professionals que han de tractar amb homosexuals que tenen problemes d'autoacceptació o d'abusos sexuals.

▶ **El homosexual y su liberación – un revolucionario enfoque psicológico**
George Weinberg; ed. Granica Editor; ISBN: (No Registrat)
▼

És un llibre molt interessant que explica el perfil psicològic de l'homosexual així com la homofòbia, la comunuicació amb els pares i la por a estar sol. Un temari que continua vigent, tot i estar publicat al 1973, un llibre, certament, molt revolucionari. Molt interessant.

▶ **Homosexualitat a l'inici del segle XXI**
Antoni Mirabet i 48 col·laboradors; ed. Claret; ISBN: 84-8297-341-X
▼

Aquest llibre disposa d'una aproximació històrica sobre el tema, a més de 48 col·laboracions que tracten temes com l'església, testimoniatges personals així com experiències científiques. Molt interessant.

▶ **The Journey Out**
Rachel Pollack i Cheryl Schwartz; ed. Puffin Book; ISBN: 0-14-037254-7
▼

Llibre de lectura senzilla i amena, que tracta diferents facetes de la vida homosexual, des del descobriment d'un mateix a la parella. Recomanable.

▶ **Gay and Lesbian Youth**
Gilbert Herdt, PhD; ed. Harrington Park Press; ISBN: 0-918393-56-6

Aquest llibre conté nombrosos estudis realitzats sobre l'homosexualitat per part de metges, sociòlegs, etc. Si bé és cert que hi ha parts una mica feixugues de

llegir si no es disposen coneixements bàsics d'estadística, hi ha nombrosos testimonis d'homosexuals que fan referència a les diferents temàtiques que s'hi estudien. És un llibre per a ampliar coneixements, no recomanable – degut al seu caràcter més científic – a persones que s'introdueixen en el tema.

▶ **The Science of Desire: The Search for the Gay Gene and the Biology...**[16]
Dean H. Hamer i Peter Copeland

Un dels millors llibres que expliquen els resultats de l'estudi dels dos autors sobre l'origen de l'homosexualitat, i critica/compara altres estudis realitzats sobre el tema.

▶ **Evidence for a Biological Influence in Male Homosexuality**[16]
Simon LeVay i Dean H. Hamer

Discuteix dues evidències: una en l'estructura del cervell humà i l'enllaç genètic, que mostren un component biològic de l'homosexualitat masculina.

▶ **Pink Therapy – A guide for counsellors and therapists working with...**
Dominic Davies i Charles Neal.; ed.OpenUniveristyPress.; ISBN: 0-335-19145-2

Similar a *Gay and Lesbian Mental Health*, si bé inclou uns resums al final de cada capítol que són de força utilitat per a veure els punts clau on cal incidir.

▶ **Loving Someone Gay**
Don Clark, Ph.D.; ed. CelestialArts.; ISBN: 0-89087-837-4

Un clàssic. Després de 20 anys continua sent un dels millors llibres. Imprescindible en qualsevol biblioteca. Abasta la majoria d'àrees temàtiques que et puguin interessar. Molt recomanable.

▶ **A Boy's Own Story**
Edmund White; ed. Plume/Penguin Book; ISBN: 0-452-27300-5

La crítica americana la considera un dels nous clàssics. Una novel·la maquíssima que segueix la trajectòria d'un noi homosexual fins a l'adolescència. Llibre de lectura obligatòria en moltes facultats de filologia anglesa, amb una riquesa de vocabulari, un detall en descripcions i una vivesa genial. Aquest és el primer llibre d'una trilogia, que continua amb *The Beautiful Room is Empty* i *The Farewell Symphony*, traduïdes també al català.

▶ **Am I Blue?**
Marion Dane Bauer; ed. HarperCollins Publishers; ISBN: 0-06-440587-7

Estic Trist? Aquest és un llibre de contes i històries per a què un mateix t'adonis que no ets l'únic que es troba en aquesta situació. Interessant.

[16] NOTA: S'han consultat només extractes publicats a Internet.

Two Teenagers in Twenty – Writings by gay and lesbian youth
Ann Heron; ed. Alyson Publications Inc.; ISBN: 1-55583-282-2
☺

Un llibre on nois i noies homosexuals relaten les seves històries. És un llibre molt entretingut i distret, herència del *One Teenager in Ten*, que obtingué un èxit important i del qual se n'han extret algunes narracions per incloure-les en aquesta segona part. Destinat a homosexuals, als seus familiars i amics d'aquests.

Crida a l'amor
Anthony de Mello s.j.; ed. Claret; ISBN: 84-7263-783-2
☯

Un llibre que ofereix profundes meditacions que volen ajudar a evadir-nos de la presó dels nostres condicionaments i alliberar-nos de les formules que ens impedeixen veure la realitat. Meditacions que ens fan adonar que, per a atènyer la Veritat, no ens calen formulacions doctrinals, sinó un cor que renunciï a totes les «programacions» i a l'egoisme; un cor que no hagi de protegir res i que no ambicioni res: un cor, per tant, lliure i valent. (contracoberta). Excel·lent llibre de reflexió.

La pregària de la granota
Anthony de Mello s.j.; ed. Claret; ISBN: 84-7263-569-4
☯

Un recull de breus reflexions que et fan adonar de què la vida és molt més maca i fantàstica del que la podem veure. També ***La pregària de la granota 2***, ***Uns moments per a l'absurd*** i ***El cant de l'ocell*** *(6 edicions en català i 24 en castellà)*, publicats per la mateixa editorial i que segueixen una estructura similar. Altres llibres que s'han consultat del mateix autor i que segueixen una mica amb la mateixa *filosofia* són ***¿Quién puede hacer que amanezca?*** i ***Ligero de Equipaje***, publicats per Sal Terrae.

Epistemología del armario
Eve Kosofsky Sedgwick; ed. Llibres de l'Índex; ISBN: 84-7948-034-3
▼✝

És una obra extraordinària que obliga a repensar totes les bases de la cultura occidental contemporània, en analitzar els cànons sobre els que es forjaren els paradigmes del pensament actual en temes del gènere. (contracoberta).

Para Entendernos
Alberto Mira; ed. Ediciones de la Tempestad; ISBN: 84-7948-038-6
▼✝

Aquest és un diccionari de cultura homosexual gai i lèsbica, que engloba ja siguin personatges històrics i actuals, com símbols i tot un seguit de conceptes.

Beautiful Thing (1996)
Dir. Hettie MacDonald
Int. Glen Berry, Scott Neal, Linda Henry, Tameka Empson
País. Gran Bretanya
Prod. Columbia/Tristar

Excel·lent pel·lícula que, d'una manera austera i senzilla, explica com dos nois arriben a descobrir-se a si mateixos i lluiten per allò que desitgen: ser feliços. Sense cap dubte, una de les millors pel·lícules sobre la sortida de l'armari, i per descobrir-se a si mateix. Banda sonora excel·lent. Molt recomanable.

▶ **EL FOLL: El dret de cada individu a recórrer el seu propi camí**
Gibran Khalil Gibran; ed. IBIS; ISBN: 84-8027-103-5
☯

En un món violent i competitiu, sotmès a la pressió de la societat de consum, El Foll apareix per recordar quins són els valors essencials. Cada capítol és un missatge senzill i directe, destinat a fer reflexionar i a obrir nous horitzons. Contra el «seny» de les societats injustes, dels governs assassins, de les monolítiques estructures de poder, El Foll defensa el dret de cada individu a recórrer el seu propi camí (contracoberta). És un llibre breu però concís i engrescador de política similar a *La Pregària de la Granota*.

▶ **The Gay Quote Book**
Brandon Judell; ed. Plume/Penguin Book; ISBN: 0-452-27982-8

És un llibret que conté més de 750 citacions i frases cèlebres relacionades amb l'homosexualitat. Anecdòtic.

▶ **Why Gay Guys are a Girl's Best Friend**
Karen Rauch i Jeff Fessler; ed. Fireside Book; ISBN: 0-684-80053-5

Llibret il·lustrat que, per mitjà de vinyetes còmiques explica en clau d'humor el per què els nois gais són els millors amics de les noies. Anecdòtic.

▶ **501 Great Things About Being Gay**
Edward Taussig; ed. Andrews McMeel Publishing; ISBN: 0-8362-5416-3

501 divertides raons de per què és genial ser homosexual. Anecdòtic.

▶ **Vostè pot sanar la seva vida**
Louise L. Hay; ed. URANO; ISBN: 84-7953-001-4
☯

▶ **El libro blanco del varón**
Saturnino Nepal L.; ed. Amarú Ediciones; ISBN: 84-8196-049-7

Llibre que recull nombrosa informació d'educació sexual sobre els homes: canvis en la pubertat i l'adolescència (ja siguin fisiològics com hormonals), anatomia humana masculina, patologies, intervencions quirúrgiques, etc. Recomanat per al personal de les ciències de la salut.

▶ **Jim en el espejo**
Inger Edelfeldt; ed. Lóguez Ediciones; ISBN: 84-8533-441-8
☺

Llibre que narra la història d'un noi, en Jim, que s'autodescobreix com a homosexual. Cada capítol ve introduït per un petit comentari que ve a fer, retrospectivament la seva mare, que ja sap l'orientació sexual del seu fill. És entretingut, però la traducció és molt dolenta i les faltes ortogràfiques i gramaticals són de calaix.

Fulletons, tríptics i matrial per a tallers

En tus prácticas sexuales, tú escoges la seguridad que quieres tener
Grup STOP-Sida de la Coordinadora Gai-Lesbiana

Et protegeixes de la sida?
Generalitat de Catalunya – Departament de Sanitat i Seguretat Social

Dona i sida
Generalitat de Catalunya – Departament de Sanitat i Seguretat Social

Guía de sexo más seguro para hombres gays y bisexuales
Grup STOP-Sida de la Coordinadora Gai-Lesbiana
Ministeri de Consum i Sanitat

A tu salud
Grup STOP-Sida de la Coordinadora Gai-Lesbiana
Generalitat de Catalunya – Departament de Sanitat i Seguretat Social

Revista MUY Interesante
número 211 (desembre de 1998), pàgina 52

Salut Jove
Generalitat de Catalunya – Departament de Sanitat i Seguretat Social

ALTRES LLIBRES RECOMANATS

Diari d'un jove maniàtic

Aidan MacFarlane i Ann McPherson; edicions Bromera; ISBN: 84-7660-019-4
🎗

¡Per fi! ¡Un llibre per a hipocondríacs i joves sofisticats com jo mateix! Ací hi ha les respostes a les preguntes que mai no m'he atrevit a fer. Sí, aquest és el llibre per a la meva generació. (contracoberta). És un llibre que ve a ser el diari d'un jove adolescent, on hi fa aparèixer tot un seguit de temes que el preocupen. És curiós com l'autor pot fer sortir diferents temes i fer arribar material educatiu als joves mitjançant una manera senzilla, planera i, a més divertida. A la mateixa col·lecció trobem *Jo també sóc una maniàtica!*, que no és la continuació.

Los chicos de alquiler no lloran

Richie McMullen; ed. EGALES; ISBN: 84-9534-604-4
☺🗣

Chicos

Luís Antonio DeVillena; ed. Planeta; ISBN: 84-0802-809-X
☺🗣

No se lo digas a nadie

Jaime Bayly; ed. Seix Barral; ISBN: 84-3221-503-1
☺

Passada en format cinematogràfic.

▶ **El bell país on els homes desitgen els homes**
Bien Mesquida; ed. LAERTES; Col. Rey de Bastos
☺

Antologia poètica.

▶ **Mi novio es un duende**
Schimel Lawrence; ed. LAERTES; ISBN: 84-7584-348-4
☺

Conjunt d'històries molt curtes on s'hi barregen diferents gèneres literaris. Ha estat un gran èxit en vendes.

▶ **Sólo para chicos**
Matthew Rettenmund; ed. Ediciones B; ISBN: 84-4069-341-9
☺

▶ **Bien dotado**
Schimel Lawrence; ed. LAERTES; ISBN: 84-7584-391-3
▼☺

▶ **El hombre que se enamoró de la luna**
Tom Spanbauer; ed. Muchnik Editores
☺

▶ **Ells s'estimen. Poemes d'amor entre homes**
Div. Autors; ed. Llibres de l'Índex
☺

▶ **La enfermedad como camino**
Thorwald Dethlefsen i Rüdiger Dahlke; ed. Plaza&Janés; ISBN: 84-01-52028-2
☯

▶ **Tensión, miedo y liberación interior**
Antonio Blay Fontcuberta; ed. Indigo; ISBN: 84-89768-10-2
☯

També *Creatividad y plenitud de vida* publicat a l'editorial Iberia.

▶ **La mort: una aurora**
Elisabeth Kübler-Ross; ed. Luciérnaga; ISBN: 84-87232-36-1
☯

La mort ha de ser quelcom negatiu? Aquesta doctora fa adonar-nos que no és així.

▶ **Recuperar la salud (una apuesta por la vida)**
S. Matthews-Simonton, et al.; ed.Los libros del comienzo; ISBN: 84-7263-783-2
☯

▶ **L'amic retrobat**
Fred Uhlman; ed. Columna Edicions, S.A.; 20a edició; ISBN: 84-7809-110-6

L'arribada de Hitler al poder el 1933 posa punt final a l'amistat de dos companys d'escola. Un d'ells és jueu, l'altre és membre d'una de les famílies més aristocràtiques de Suàbia. Al llarg d'un any ho havien compartit tot, però arriba un moment en què les seves diferències esdevenen insalvables. El jueu deixarà Alemanya per anar-se'n a Amèrica i oblidar allà el seu país nadiu i el seu gran amic. Trenta anys després, sense esperar-s'ho, el retrobarà novament. (contracoberta)

NOTA: Els comentaris i la guia temàtica es basen segons el criteri subjectiu de l'autor tret que s'indiqui el contrari. Per a més informació i valor crític es recomana consultar a les respectives editorials i/o fonts especialitzades.

Internet

▶ **!OutProud!**
http://www.outproud.org/

Associació de gais i lesbianes que ofereix un gran nombre de recursos. Inclou una de les enquestes més importants fetes a nivell mundial, dirigida a la comunitat GLBT, amb els resultats i conclusions obtingudes. També és possible consultar alguns dels tríptics publicats per aquesta associació en format digital. Visita obligada.

▶ **All Together!**
http://www.alltogether.com/

Aquí s'hi troben recursos per a homosexuals, pares i per aquells que estan confusos i no tenen clara la seva orientació sexual. En primer lloc pots escollir entre dos "guies", amb els que et sentis més identificat, als quals podràs plantejar-los una sèrie de preguntes que et contestaran. També t'ofereixen interessants enllaços a altres organitzacions. Interessant.

▶ **PFLAG & PFLAG-Talk-TGS-PFLAG**
http://www.pflag.org/
http://www.critpath.org/pflag-talk/

Recursos que ofereix una de les associacions de pares més importants als Estats Units, que coordina més de 400 seccions territorials. S'hi trobainformació per a pares i amics de gais, i per a fills homosexuals. Visita obligada.

▶ **LAMBDA GLBT Community Services**
http://lambda.org/

Interessants articles i guies divulgatives que ofereix una altra de les associacions més importants existents a tot el món. Informació per a pares, fills i amics. Visita obligada.

▶ **Youth Resource**
http://www.youthresource.com/

Associació que ofereix un nombre impressionant d'articles sobre temàtica gai. Orientada sobretot als joves homosexuals. Inclou escrits de com començar una associació gai-lesbiana a la teva escola, institut o universitat, sobre els escoltes (*scouts)*, informació sanitària i un llarg etcètera. Visita obligada.

▶ **Young Guys Together**
http://bigayguy.rainbow.net.au/

Pàgina australiana amb un contingut orientat als adolescents que dubten de la seva orientació sexual, fent veure que no té per què sentir-se sol, tot introduint-hi testimonis de joves. Fa especial èmfasi amb el tema de les malalties de transmissió sexual, explicant quines són les precaucions mínimes a prendre. Molt interessant.

▶ **AVERT - AIDS Education and Research Trust**
http://www.avert.org/

Magnífic lloc amb una quantitat de recursos immensa. Tracta especialment el tema de la sida – indistintament de l'orientació sexual –, però també disposa d'informació molt àmplia sobre l'homosexualitat. També compta amb informació sobre diferents estudis que s'han dut a terme. Visita obligada.

▶ **Bi the Way... Bisexual and Bisexuality Resources**
http://www.bisexual.org/bitheway/Bi.html

Un bon lloc per a trobar enllaços i testimonis per a bisexuals. Molt interessant.

▶ **Gay Wired**
http://www.gaywired.com/home.html

Aquesta és una de les comunitats homosexuals a la xarxa. S'hi pot trobar informació, notícies, però també pots realitzar compres de diferents articles tal com llibres, samarretes, pel·lícules, etc. Interessant.

▶ **Queer Resources Directory**
http://www.qrd.org/qrd/

Punt de trobada per trobar infinitat d'enllaços relacionats amb l'homosexualitat, classificats per àmbits i temàtiques. Pot ser un bon punt de partida si tens paciència per a seleccionar i trobar allò que busques. Interessant.

▶ **The Safer Sex**
http://www.safersex.org/

Un dels millors llocs per a informar-te sobre les malalties de transmissió sexual i les diferents mesures que pots prendre per a evitar-les. Si bé hi ha algun apartat determinat orientat als homosexuals, la pàgina està dedicada als heterosexuals. S'hi troben vídeos i grabacions sonores amb exemples de com fer front a aquelles situacions que ens poden fer sentir incòmodes, com la pressió de grup, l'ús del preservatiu, com parlar de sexe amb la parella, etc. Visita obligada.

▶ Distribuïdores de Llibres

Llibre Català → http://www.llibres.com
Tu Libro → http://www.tulibro.com (llibres de temàtica homosexual)
Los Libros → http://www.loslibros.com
Amazon → http://www.amazon.com (gran fons bibliogràfic, poc en castellà)
Barnes & Noble → http://www.barnesandnoble.com (gran fons, poc en cast.)
Los Bestsellers → http://www.losbestsellers.com
Gay Literature → http://www.gayliterature.com (llibres de temàtica homosex.)
Bol → http://www.es.bol.com (fons bibliogràfic multi-temàtic en castellà)
Diversia.com → http://www.diversia.com (música, llibres, regals...)

Diverses associacions com *Lambda* també són distribuïdores de llibres. Informeu-vos-en a les respectives pàgines.

NOTA: Els presents enllaços no pretenen ser publicitat de les respectives companyies, sinó una guia orientativa de com obtenir llibres des de casa i com accedir a un fons d'informació important. Es recomana que accediu a cercadors i altres empreses que us puguin ser del vostre interès.

▶ Altres Enllaços d'Interès

We are Family → http://www.waf.org
Un grup de pares es dedica a recopilar articles publicats als Estats Units sobre l'homosexualitat.

Bridges Across the Divide → http://www.bridges-across.org
Una lluita contra la discriminació. Conté contingut religiós.

Facts About Students → http://www.lambda.org/gay_student_facts.htm
El per què la majoria dels gais tenen un major fracàs escolar, una davallada sobtada del rendiment a l'escolta i tenen fins a tres vegades més el risc del suïcidi respecte un jove heterosexual. Material científic i pautes d'ajuda.

Geocities – WestHollywood → http://www.geocities.com/WestHollywood
Recull de pàgines personals d'homosexuals, lesbianes, bisexuals, transgèneres, transvestits, etc.

Gente de Chueca → http://gente.chueca.com
Recull de pàgines personals d'homosexuals, lesbianes, bisexuals, transgèneres, transvestits, etc. d'àmbit nacional. Servidor gratuït per posar-hi les teves pàgines.

Gay Teen Pal Connection → http://www.chanton2.com
Punt de trobada de joves adolescents de fins a 21 anys. S'ofereix un sistema de seguretat a fi que només puguin ser membres els joves i puguin parlar d'allò que els preocupa sense la presència de majors d'edat, així com de persones amb males intencions.

La Ciudad → http://altern.org/laciudad/prologo.htm
Pàgina personal d'un jove gai. Molt interessant.

OutPersonals → http://www.outpersonals.com
Conjunt d'"ads" d'homosexuals d'arreu del món, per a poder-t'hi escriure. Ofereix confidencialitat i mesures de seguretat a fi de mantenir l'anonimat si no es vol el contrari.

Chanton Penpal Connection → http://www.chanton.com
És el servei del "Gay Teen Pal Connection" però per a adults.

Trummy's Life → http://www.magna.com.au/~trummy
La història d'un jove homosexual. Recursos sobre el sexe segur.

Links → http://www.GayTeenResources.org/links

Ya.com (Àrea Homosexual) → http://ya.com
Trieu l'hiper-enllaç 'Majors de 18 anys' i 'Homosexual'. S'hi troben diferents pàgines d'homosexuals i per a homosexuals.

Gente Chueca → http://gente.chueca.es
El servidor d'Internet homosexual més gran en castellà. Et permeten de crear la teva pàgina Web de forma totalment gratuïta. La quantitat de pàgines és més que notable. Molt recomanable.

GayZoo → http://www.gayzoo.com
Un dels molts motors de cerca de tema homosexual.

Gay USA → http://www.gayusa.net
Portal amb nombrosos enllaços.

ISBN 84-95317-57-5
9 788495 317575

Arribarà un dia en què serà més fàcil desintegrar un àtom que un prejudici, en què ja no caldran guies per recordar que l'enteniment obert ens fa més humans.

Autoajuda

EIXIR. *Guia per a joves gais, lesbianes i les seves famílies* informa i ajuda mitjançant qüestions, respostes, testimonis i humor. Dóna valor a la diversitat amb l'acceptació personal, familiar i dels amics de gais i lesbianes.

EIXIR és un llibre que parla sobre les vides dels joves gais, lesbianes i bisexuals: l'autodescoberta, els amics i la parella, la família, l'escola, el sexe, l'espiritualitat, la comunitat...

EIXIR és un llibre viu, amb les veus de més de 100 joves catalans, ric en informació i detalls, que ofereix una orientació positiva, pràctica i acurada.

EIXIR parla de la sortida de l'armari, d'afrontar els problemes, de prendre decisions, de la sexualitat i de contactar amb altres joves gais.

EIXIR respon a les preguntes que sempre t'havies plantejat, a les curiositats que mai havies sabut contestar, a les qüestions que no t'havies atrevit a preguntar.

EIXIR ajuda els pares a explorar les pors i temors i els guia en l'anàlisi dels pensaments naturals de culpa i pèrdua i, tot plegat, desenllaça en una relació més profunda i sincera entre ells i els seus fills.

EIXIR és per a tu, i no et deixa sol! És el primer llibre en català que tracta aquesta temàtica, que t'escolta i et llegeix.

www.eixir.com
Llibres de l'índex